



## Outdoor-Kurs „Starker Rücken“

(im Volkspark Humboldthain)



### Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Mobilisierungen und Yoga
- Koordinationstraining (Gleichgewicht etc.)
- gezielte Übungen für Rücken, Bauch und Nacken
- Functional-Fitness (Ganzkörperübungen)
- Kräftigung Arme und Beine (u.a. mit Hanteln)
- Rücken-Yoga: Sonnengruß mit gezielten Rückenelementen
- Entspannungsübungen

**Zielgruppe:** Menschen, die ein Ausgleichstraining zu ihrem Job suchen und/oder die (leichte) Rücken- bzw. Gelenkschmerzen haben.

**Ort:** Volkspark Humboldthain (große Wiese in der Mitte des Parks)

**Tag:** Do. 17:30-18:45 (offener Kurs)  
(Einzelstunde 12 Euro/10er Karte 110 Euro, gültig bis Ende 2020)

**Anmeldungen** unter: [mail@rueckentraining-berlin.de](mailto:mail@rueckentraining-berlin.de)



Zu mir: Ich habe 10 Jahre als Sporttherapeut in der Orthopädie gearbeitet; seit 2010 bin ich selbständig (Betriebliche Gesundheitsförderung, Kurse, Personal-Training etc.)