



Rücken-Fit

Präventive Wirbelsäulengymnastik

Möchten Sie lernen, auf angenehme Weise Ihren Körper zu trainieren und Ihren Rücken zu stärken?

Rücken –Fit ist ein Kurskonzept welches an der Universität Osnabrück eine mehrjährige Studie durchlaufen hat und seine Wirksamkeit unter Beweis gestellt hat!

Rücken-Fit ist ein Konzept mit ganzheitlichem Ansatz zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Unter fachkompetenter Anleitung der speziell qualifizierten Übungsleiterin Martina Jeggle lernen Sie ein Programm kennen, mit dem Bewegungsmangel und Rückenbeschwerden vorgebeugt werden können.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Das Kurskonzept ist in erster Linie für Menschen die bisher keinen Sport (Neueinsteiger) oder seit einiger Zeit keinen Sport mehr betrieben haben (Wiedereinsteiger) und ein geeignetes Programm zur Gesundheitsförderung suchen, welches Rückenbeschwerden vorbeugt.

Ansprechpartner:

Martina Jeggle, Tel. 07351-12881, Mail: martina.jeggle@gmx.de