
Wirbelsäulengymnastik - Rückenschule für Bäuerinnen und Bauern

Mit gezielten Übungen erhöhen Sie Ihre körperliche Fitness, verbessern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, wirken Verspannungen entgegen und erhöhen damit Ihre Lebensfreude und Leistungsfähigkeit. Sie erlernen rückergerechte Arbeitshaltungen und übernehmen Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit.

Die ausgebildete Gesundheitsbegleiterin trainiert mit Ihnen jeweils 1,5 Einheiten.

/gutlebenlernen

Änderungen vorbehalten.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer: 15 Einheiten

Kursbeitrag: € 75,00 (Teilnehmerbeitrag ohne Förderung)

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: Interessierte
