



Modernes Rückentraining für Erwachsene

Wir können Schmerzen vorbeugen, indem wir die Rückenmuskulatur stärken.

Klassische Dehnübungen trainieren die Faszienketten, federnde Bewegungsübungen beseitigen Verdrehungen der Faszien. Mobilisieren, Rotieren und Dehnen sorgen für eine stabile Rückenhaltung.

Bitte eine eigene Trainingsmatte mitbringen.

Dienstag 9.1.24, Dienstag 16.1.24 und Dienstag 23.1.24
jeweils von 16.30 – 17.30 Uhr im Familienstützpunkt Nilkheim

Martin-Luther-Straße 9

Unkostenbeitrag 5,00 €

Anmeldung bis 21.12.23 unter: fsp.nilkheim@aschaffenburg.de

