

Pain less – Rückenschmerzen adé

Nahezu jeder Mensch in unserer Bewegungsmangelgesellschaft wird im Laufe seines Lebens mehr oder weniger anhaltend von Rückenschmerzen geplagt. Eine Chance auf eine anhaltende Leidenslinderung besteht nur, wenn sich eingeschliffene Verhaltensweisen und Fehlhaltungen verändern. Voraussetzung dafür ist die Entwicklung einer Bewusstheit für Bewegung und Haltung. Hier wollen wir ansetzen.

Viele Rückenschmerzen beruhen auf Muskelverspannungen und können durch speziell dafür ausgesuchte Übungen sanft und wirkungsvoll abgebaut werden.

Der Workshop beinhaltet ein umfassendes System von Übungen, die sowohl die körperlichen Komponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination fördert.

**Wann: Samstag, den 27.2.10
 15.00 -16.30 Uhr**

**Wer: Marc Blankenburg,
 Personaltrainer**

