



Sei dabei - 8-Wochen Rückenfit Kurs!

In diesem Kurs kannst du mit Spaß und in entspannter Atmosphäre trainieren. Gemeinsam bauen wir Kraft und Beweglichkeit auf, um deinen Rücken gesund zu halten.

Kurze theoretische Grundlagen, Mobilisation aller Wirbelsäulenabschnitte und der Schulter, sowie Kraftübungen mit Pezziball, Theraband und Circuit, lassen dich gesünder im eigenen Körper fühlen.

Sichere dir jetzt deinen Platz und profitiere von zwei kostenlosen Gesundheitsberatungen zusätzlich!

Die Kursgebühr wird nach erfolgter Teilnahme von den Krankenkassen bezuschusst oder erstattet - Gruppenkurs 8 x 45 Minuten + 2 Gesundheitsberatungen - 110 Euro
Ab 08.04.26 Mittwochs von 8.30 – 9.15 im Bürgerzentrum Deutz

mail@gesundheitstag.work

www.gesundheitstag.work

Elke Weber – Physiotherapeutin - Gesundheitswissenschaftlerin