

Training: Back & Motion

02.11.2023 | 16:00-16:45 Uhr | digital

Rückenschmerzen?

Durch die meist sitzende und eintönige Arbeitshaltung ist unser Rücken immer sehr starken Kräften ausgesetzt. In sitzender Position wirkt großer Druck auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben, wodurch es schnell zu Problemen und Schmerzen im Rückenbereich kommen kann. Am häufigsten sind die Folgen des hohen Sitzanteils am unteren oder oberen Rücken zu spüren.

Mach mit!

In unserem Workout gehen wir auf die starken Alltagsbelastungen ein und geben deinem Rücken die Kraft und Stabilität diesen Belastungen standzuhalten. Komm in unseren virtuellen Trainingsraum und fördere die Gesundheit deiner Wirbelsäule. So sorgst du dafür, dass der Rücken gesund bleibt und du Problemlos durch den Alltag gehst.

Gesundheitspartner:

