

Training: **Relaxing mobility**

10.10.2023 | 16:00 – 16:45 Uhr | digital

Gestresst und verspannt?

Durch das viele Sitzen und häufige einseitige Fehlhaltungen im Alltag ist unser Körper starken Belastungen ausgesetzt. Das führt schnell zu muskulären Verspannungen und Verhärtungen. Beweglichkeits- einschränkungen und Schmerzen sind somit das Ergebnis. Zudem nimmt die Fehlhaltung meist weiter zu und wir kommen in eine Abwärtsspirale.

Komm in Bewegung!

Wir zeigen Dir effektive Mobilisationsübungen für den Körper. In unserem Livetraining kommen wir gemeinsam in Bewegung, um Verspannungen zu lösen, die Beweglichkeit wieder zu verbessern und somit der Abwärtsspirale entgegenzuwirken. Nutze die Trainingseinheit und bringe deinen Körper wieder in Schwung!

Gesundheitspartner:

