

Betriebssportkurse Faszien- und Rückentraining

Faszien-, Bauch und Rückentraining



Unser Rückgrat ist ein komplexes Wunderwerk, was uns durch das Leben trägt.

Flexibel, Anpassungsfähig, dreidimensional beweglich und gleichzeitig fixiert und Widerstandfähig, wenn es sein muss.

Gar nicht nur fehlendes Krafttraining, sondern auch einseitige Belastung durch die digitale Vorgangsbearbeitung und Zeit und mentaler Stress können sowohl die Physis wie auch Muskeln oder sensible biochemischen Prozesse der Bandscheibe schädigen, die Faszien verkleben lassen und die Lebensqualität mindern.

In diesem Kurs wird der Körper und verklebte Faszien gelockert und mit Faszienrollen gelöst.

Mit Therabändern werden dann gezielte und intensive Übungen für Bauch und Rücken durchgeführt, die nicht nur die Muskulatur, sondern auch das Wohlfühl kräftigen.

Den Abschluss bildet eine Stretching-/Dehneinheit.

Ein Rundum Programm, was fit für den Alltag und Freizeit macht und die Balance wieder herstellt.

Die Kurse sind 8 oder 10malige Krankenkassenkurse, wo die Kursgebühr nach Abschluss von der Krankenkasse rückerstattet wird.

Nach Abschluss des laufenden Kurses startet im Anschluss unmittelbar der nächste Kurs (teilweise Pause in den Ferien, da die Schulsportanlagen dann schließen), so dass das ganze Jahr über ein Training möglich ist.

An folgenden Tagen werden Faszien- Rückenurse angeboten:

Montag

Tanzschule Dietz, Fackenburger Allee 78A, Lübeck

19:05 – 19:50 Uhr

Donnerstag

Katharineum Lübeck, Sporthalle, Königstraße/Glockengießerstraße, Lübeck

18:00 – 18:55 Uhr

8 Kurseinheiten für 100 EUR,
10 Kurseinheiten für 120 EUR,
zahlbar im Voraus, Erstattung nach Abschluss.

Anmeldung per Mail bitte an: gabi-bianca.wnuk@web.de