

# Rückengymnastik

In dieser Lektion wird deine Wirbelsäule mobilisiert, deine Beweglichkeit gesteigert und deine Rumpfmuskulatur trainiert.

Verspannungen und Blockaden werden in auserwählten Entspannungspositionen gelöst und deine Körperhaltung wird ins Lot gebracht.

Das Niveau wird individuell angepasst und gefördert. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Die Platzanzahl ist beschränkt und die Anmeldung erforderlich. Der Einstieg ist immer möglich.

