



Müssen Sie im Alltag viel sitzen? Betreiben Sie keinen regelmäßigen (oder keinen rücken-spezifischen) Ausgleichssport? Möchten Sie Ihrem Rücken etwas richtig Gutes tun?

Die Gesundheit des Rückens steht bei diesem abwechslungsreichen Bewegungsangebot im Mittelpunkt. Unter ganzheitlicher Betrachtung trainieren wir den gesamten Bewegungsapparat mit Schwerpunkt auf der rumpfspezifischen Muskelarbeit.

Neben der Kräftigung und Verbesserung der koordinativ-motorischen Kontrolle der Muskulatur durch Stabilisations- und Mobilisationsübungen stehen Bewegungseinheiten zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, Balance und Koordination auf dem Programm.

Spannungszustände werden durch Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen angegangen, um den Körper fit für die alltäglichen Belastungen und Stress zu machen.

**Sonntag, 8. März 2020 von 10 bis 14 Uhr
bei integral fitness in der Kleyerstraße 10, 64295 Darmstadt**

- Kleingruppentraining mit maximal 10 Personen
- Angenehme Trainingsatmosphäre mit intensiver Betreuung
- Adäquate individuelle Dosierung der Belastung
- Effektives, abwechslungsreiches Trainingsprogramm unter Einsatz des eigenen Körpergewichts und verschiedener Kleingeräte
- Transfer in den Alltag durch hilfreiche Tipps und Materialien für Zuhause
- Kosten pro Person 90 Euro
- Eine Veranstaltung von integral fitness und DAGeSp