



## Rückenschule

<https://fitness-more.de/rueckenschule/>

Durch Bewegungsmangel nimmt die Muskelkraft ab, eine falsche Körperhaltung entsteht und der Rücken schmerzt. Dieser Kurs ist für all diejenigen gedacht, die an Verspannungen leiden und ihre Muskulatur durch funktionelle und rückenfreundliche Übungen kräftigen möchten. Anleitungen zum richtigen Heben, Tragen und Sitzen helfen Ihnen sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen.

© 2020 Fitness & More | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Lennestadt, Grevenbrück