

Feierabend-Workout: Rückenschule

Ab dem 14.01.21 – 17:00 Uhr – 60 Minuten

Verspannter Rücken?

Du leidest regelmäßig unter Rückenschmerzen und Verspannungen? Verantwortlich dafür sind oft muskuläre Dysbalancen, denn wer stundenlang am Computer arbeitet, ist nicht nur geistig erschöpft. Neben dem Kopf wird auch der Körper sehr belastet. Die Lösung: Bewegung! Mach mit beim Rückenkurs und gleiche deine Alltagsbelastungen aus.

Das können wir ändern!

In unserem 60-minütigen Liveworkout konzentrieren wir uns voll und ganz auf deinen Rücken und bringen dich in Bewegung. Effektive Kraft- und Mobilisationsübungen gleichen die Dysbalancen aus, lockern die Muskeln und machen sie beweglicher. So trainieren wir effektiv gegen Rückenschmerzen und lästige Verspannungen.

Wann? Ab dem 14.01. jeden Donnerstag um 17:00 Uhr
So nimmst du teil: Klicke ganz einfach auf den Link, gib das Passwort ein und schon kann es losgehen. Viel Spaß!



* Um problemlos am Training teilzunehmen, nutze am besten den Internetbrowser Chrome oder Firefox.

Livetraining: <https://vimeo.com/event/557927>

Passwort: homeaktiv

Mediathek: <https://vimeo.com/user/106172394/folder/3212142>