

## **Gutes für den Rücken**

Den Körper als Einheit sehen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander eingehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes - BEWEGTER RÜCKEN.

Ein Spiel zwischen Spannung und Entspannung, zwischen Kraft, Elastizität und Gelöstheit, die richtigen Reize für die Nerven zu setzen verspricht:

- Beschwerdefreiheit
- Belastbarkeit
- Geschmeidigkeit &
- Beweglichkeit

für eine hohe Lebensqualität im Alltag.

Stabilität, Aufrichtung, Beschwerdefreiheit und Belastbarkeit ergeben sich aus dem ausgewogenen Wechselspiel von Kraft, Flexibilität und deren Feinabstimmung untereinander.

Erlebe ein abwechslungs- und variantenreiche Eventwoche für deinen Rücken.