

PRAXIS-WORKSHOP

Rückentraining - einfach im Alltag!

Referentin: **Sabrina Bittkau**

Dein Rücken meckert, aber du hast weder Zeit noch Lust zum Trainieren? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für dich! Du erfährst, wie du deinem Rücken auch im stressigen Alltag etwas Gutes tun kannst – ganz ohne Fitnessstudio, ohne starre Pläne oder lange Workouts.

Das erwartet dich:

- Spannendes Hintergrundwissen - einfach erklärt
- Alltagstaugliche Übungen im Sitzen und im Stehen
- Aha-Momente für deine Rückengesundheit
- Motivation und Anregungen für Bewegung im Alltag
- Ideen, wie du die Übungen einfach im Alltag integrierst

Termin: Sonntag, 24.08.25, 16:30 - 17:45 Uhr

Ort: Oase der Gesundheit, Ludwig-Rosenberg-Ring 29

Kosten: 15,00 Euro pro Person

Anmeldung & Infos: 0156 79 43 32 93 oder
sabrina@einfach-faszienierend.de

Der Workshop findet ab 3 verbindlich angemeldeten Personen statt.

