

ICH WILL'S
ICH KANN'S
ICH TU'S MIT



DIE AKTIVE NACKEN- UND RÜCKENSCHULE

Ein Wirbelsäulenkonzept mit aktiven und intensiven Bewegungsabläufen aus der Nacken- und Rückenschule. Für Menschen, die leichte Verspannungen und Beschwerden im Bereich Nacken, Schulter und Rücken haben.

Die Kombination verschiedenster Trainingsreize machen diese aktive Nacken- und Rückenschule zu einem besonderen Rückentraining! An flexiblen Terminen in der Woche besteht die Möglichkeit die „aktive Nacken- und Rückenschule“ mit den unterschiedlichsten Schwerpunkten zu erleben.

Durch die vielseitigen Inhalte ist Ihr Erfolg im Seidon Rücken- und Sportzentrum mit unserer Hilfe garantiert.

Das Kurskonzept mit aktiven und intensiven Bewegungsabläufen aus der Rückenschule, mit rückenfreundlichen Aktivitäten

des Alltags, aber auch sehr speziellen Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für Ihre Wirbelsäule setzt vielseitige Trainingsreize. Dadurch gestalten sich die Einheiten immer sehr lebendig und abwechslungsreich.

Dieses Konzept wird von gelenkstabilisierenden Einheiten ergänzt um Ihre innere wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur zu trainieren!

Das Programm läuft über einen Zeitraum von 12 Wochen und wird in Kursform ausgeübt. Die Übungen können anschließend zu Hause weitergeführt werden. Die Termine müssen nicht an einem bestimmten Tag in der Woche festgemacht werden. Sollten Sie in dem angegebenen Zeitraum 1-2 Wochen nicht erscheinen, ist es kein Problem. Wir helfen Ihnen Ihre Sporttermine flexibel zu gestalten.

Ihre Simone Böser,
Christian T. Hansen und Team

Seidon