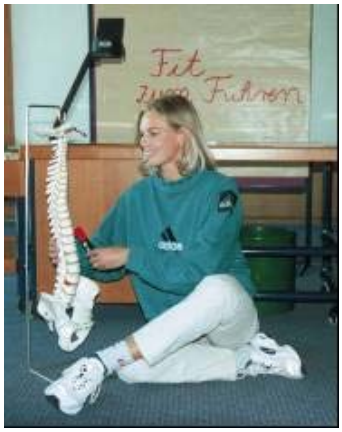
Rückentraining



Ines Altfeld

„Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen“

Unter den gängigen Schmerzbildern und Zivilisationserkrankungen sind Rückenleiden die Nr.1. Die Ursachen sind vielschichtig und reichen von muskulären Missverhältnissen bis zu Stressoren.

Dieser Workshop bietet Hilfestellungen für den Alltag zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Es werden konkrete Verhaltensregeln für den Alltag dargestellt und ein individuelles Rückentraining zur Vorbeugung und Vermeidung von Rückenschmerzen eingeübt. Erlernen Sie Regeln zur Umsetzung am Arbeitsplatz und zu Hause aber auch im Fitness Studio.

Ines Altfeld: Jahrgang 1961, Sportlehrerin, sportliche Leiterin einer Fitnessanlage, Personal Coach, Ernährungsberaterin

Ines Altfeld
SKOLAMED GmbH
Petersberg
53639 Königswinter