

# Starker Rücken



Der Rücken trägt uns durch unser ganzes Leben, darum verdient er besondere Aufmerksamkeit. Insbesondere die Tatsache, dass Rückenschmerzen die zweithäufigste Einzeldiagnose für Krankenschreibungen ist, macht das Training für einen starken Rücken unumgänglich. Wir machen effektive Übungen zur Stabilisierung, Lockerung und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Damit Rückenschmerzen kein Thema werden. Das Training ist ebenfalls zur Vorbeugung von Nackenverspannungen zu empfehlen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Wann? Montags 26. August bis zum 30. September jeweils um 19:00 Uhr

Dauer: Jeweils 55 Minuten

Wo? Kita Kleine Strolche, Im Klarenpesch 16, Frechen

Der Kurs ist für Mitglieder von Rebeccas Studio sowie Urban Sports Mitglieder kostenlos (Buchung über die App), für Nichtmitglieder kostet er 50€ (für alle Termine). Eine Anmeldung ist unter <https://rebeccawittkamp.de/neuigkeiten-und-aktuelles/> hinterlegt.

Wir freuen uns auf DICH

Assia & Rebecca

Rebeccas Studio

Breite Str. 28a

50226 Frechen

0157-516 45 403

[rebeccastudio@rebeccawittkamp.de](mailto:rebeccastudio@rebeccawittkamp.de)

[www.rebeccawittkamp.de](http://www.rebeccawittkamp.de)

