

# 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. Bitte bringe eine eigene Matte zum Training mit.

Wann? Montags 13.01., 20.01., 27.01., 10.02., 17.02. jeweils um 19:00 Uhr

Dauer: Jeweils 55 Minuten

Wo? Kita Alte Ziegelei, An der Ziegelei 34, Frechen

Der Kurs ist für Mitglieder von Reccas 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

Reccas Studio

Breite Str. 28a

50226 Frechen

0157-516 45 403

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

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



**Reccas Studio**  
Deine sportliche Auszeit