

**Samstag,
15.3.25**

11 - 15 Uhr

Tag der Rücken- gesundheit

im Fitness-Studio

Ein starker Rücken ist die Basis für einen gesunden Alltag - Zeit, etwas dafür zu tun!

- Vorträge und Workshops
- Back Check – Krafttestung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Rehasport Beratung
- Sporttherapeutische Beratung
- Koordinationstestung
- Kurzeinweisung in einen Gerätezirkel
- Aufnahmegebühr sparen am Aktionstag

* Anmeldung empfohlen unter www.TS79.de

11 - 11.40 Uhr

Rückenfitness *

11.45 - 12.30 Uhr

Schultern mobilisieren – Nacken entspannen *

12.45 - 13.15 Uhr

Vortrag Rehasport

13.30 - 14.10 Uhr

Die Füße – Fundament unserer Haltung *

14.15 - 15 Uhr

Yin Yoga für den Rücken *

14.15 - 15 Uhr

Vortrag Handy runter, Kopf hoch - Nackengesundheit für die Smartphone-Generation