

Rückenfitness

YoFit Dresden

"Die richtige Körperhaltung ist für die Gesundheit unseres Rückens von entscheidender Bedeutung. Zudem muss der Rücken in Bewegung bleiben, damit die Rückenmuskulatur gleichmäßig beansprucht wird und sich die Bandscheiben in ausreichendem Maße ernähren können".

In dem Kurs wird die Rückenmuskulatur durch sanfte Dehn- und Kräftigungsübungen mit und ohne Theraband gezielt mobilisiert und gestärkt. Muskuläre Dysbalancen und einseitige Alltagsbelastungen werden ausgeglichen. Bei regelmäßigem Training können so Rückenschmerzen reduziert und vorgebeugt werden."