

Und wie geht es Ihrem Rücken?



Rückentraining Luzern

stark werden – beweglich bleiben



Kraft aufbauen – sich aufrichten – gut da stehen – funktionell gehen und sitzen
den Rücken besser kennen lernen – Verspannungen lösen – sich strecken – entspannen

Ab 20. Oktober 2017

Wöchentliche Rückentrainings in der Gruppe

Jeden Freitag, 9–10 Uhr / 12–13 Uhr

Im Dojo Würzenbach, Kreuzbuchstr. 42
hinter dem Sportzentrum, 6006 Luzern
2 Min. ab Bushaltestelle Brüelstrasse



Mit gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen verbessern Sie Ihre Haltung, entlasten die Wirbelsäule, fördern die Beweglichkeit und beugen Schmerzen vor. Ich freue mich darauf, Sie dabei zu unterstützen.

Kathrin Zihlmann

Trainerin Bewegung & Gesundheit
Rückencoach

079 938 72 21 / katz@bluewin.ch

Probelektion 10 CHF

Weitere Infos und Anmeldung unter:

www.rueckentraining-luzern.ch