Rückengymnastik

Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden: So geben etwa 70 Prozent der Deutschen an, dass Sie mindestens einmal pro Jahr unter Rückenschmerzen leiden. Oft ist eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung der Auslöser der Rückenschmerzen: In der Folge können nämlich schmerzhafte Verspannungen im Rücken entstehen.

Mit regelmäßiger Rückengymnastik lassen sich die Beschwerden jedoch häufig gut in den Griff bekommen. Wir zeigen in mehreren Gruppen Rückenübungen, die in der Gruppe viel Spaß machen.

Vier Rückengymnastikgruppen bieten neben dem Sport auch jede Menge gesellige Anlässe.

Ansprechpartner: Jörg Grabowsky