

# RÜCKENGE SUNDHEIT

## Workshopreihe

Ein Rücken muss entzücken!

Aus Anspannung wird schnell Verspannung, aus Hektik Verkrampfung und aus nicht gedehnten Muskeln und wenig bewegten Faszien entstehen Verhärtungen und Schmerzen.

Daher sind Dehnung, Mobilisation und Stabilisation des Körpers essentielle Bestandteile im Alltag und Sport - so viel zur Theorie.

Praktisch werden in den vier Einheiten die oberflächlichen Muskeln genauso herausgefordert wie die tiefer liegende Muskelpartien mit dem Ziel, den Rücken zu kräftigen, Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen.

## KONTAKT LYFES GMBH

[www.lyfes.de](http://www.lyfes.de) | [info@lyfes.de](mailto:info@lyfes.de) | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [\\_lyfes\\_](https://www.instagram.com/_lyfes_)

