



Schulungen u. Seminare sind oftmals mit langem Sitzen verbunden. Durch den einseitigen Druck, sowie die mangelnde Beanspruchung der Rumpfmuskulatur, kann dies schnell zu Verspannungen und somit zu Rückenschmerzen führen.

Der Schwerpunkt der Rhöner Rückenschule liegt in gezielten Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Bauch- u. Rückenmuskulatur.

Gönnen Sie Ihren Teilnehmern etwas Gutes, denn nur wer sich körperlich fit fühlt, kann sich erfolgreich auf die Seminar- oder Tagungsinhalte konzentrieren.

P.S. Viel Spass beim Training, Ihre Teilnehmer werden sich danach garantiert so richtig gut fühlen und die wohltuende Dankbarkeit ihrer Wirbelsäulen spüren.



Rückenschule nach Pilates für Anfänger u. Fortgeschrittene

Kursdauer: 45 Minuten

Preis p.P.: 10,00 € zzgl. MwSt

Kursdauer: 60 Minuten

Preis p.P.: 11,00 € zzgl. MwSt

je Trainer: 9 - 15 Personen