

## S 7 Bunte Vielfalt beim Rückentraining

Es gibt kein Patentrezept für einen gesunden, sprich schmerzfreien Rücken. Dennoch haben wir in unseren Stunden viele Möglichkeiten, dem Rücken Gutes zu tun, sei es mit Mobilisation, mit Kräftigung, mit Faszien- und auch Wahrnehmungsübungen sowie mit Entspannungs-Sequenzen. Alles wieder freier, fließender werden zu lassen – dafür gibt es an diesem Tag wertvolle Anregungen. Der Rücken vielfältig betrachtet – alles zum Ausprobieren!

- Was der Rücken kann und liebt
- Kleiner Einblick in die Anatomie
- Durchsaften – was ist das?
- Variantenreiches Trainieren

---

### Zielgruppe

Übungsleiter\*innen aller Bewegungsgruppen

---

### Termine:

14.06.2024 (Freitag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

10.00 - 17.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

### Kursleitung

Ilka Holst, Gesundheitsexpertin *Healthy Life*, Shiatsu-Praktikerin für Wellnessbereich und Gesundheitsvorsorge, Autorin

---

### Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß  
Tel.: 040-44 13 67