



Rücken- und Bauchmuskulatur werden hier mit gezielten Übungen gedehnt und gekräftigt.

In unserem Alltag nehmen wir häufig eine falsche Haltung ein, z. B. beim Sitzen im Büro, beim Anheben eines schweren Gegenstandes usw.

Unser geschultes Personal zeigt Ihnen, wie Sie die daraus resultierenden dauerhaften Haltungsschäden vermeiden können.

Zurück zu [Kursangebot](#) .