

Dieses Kursformat ist ähnlich aufgebaut wie unsere Rückenschule. **Back & Relax** beinhaltet Übungen zur Stärkung der gesamten Rückenmuskulatur, Gelenkstabilisation und wird mit einem intensiven Mobilisations-, bzw. Stretching-Block abgeschlossen.

Zurück zu [Kursangebot](#)