

Bewegter Rücken

... ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik, eine moderne, zeitgemäße, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechende Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes BEWEGTER RÜCKEN.

Im Zentrum des Bewegungskonzeptes steht daher das harmonische, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik.

Komm doch vorbei und probiere es aus.