

Neuer Rückenkurs in Fulda: Weg mit den Schmerzen für mehr Lebensqualität!

Im Red Sports Fulda startet ein neuer Rückenkurs für ein schmerzfreieres Leben. Melden Sie sich jetzt an!

Im Fuldaer Fitnessstudio Red Sports beginnt ein neuer Rückenkurs, der Teilnehmern helfen soll, ein „schmerzfreieres Leben“ zu führen. Der Kurs zielt darauf ab, Verspannungen und Rückenschmerzen zu lindern, die durch langes Sitzen im Home Office oder Büro entstehen. Angeboten wird das speziell entwickelte Training in kleinen Gruppen, wo gezielte Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur und Entspannungstechniken im Vordergrund stehen. Unter der Anleitung erfahrener Trainer können die Teilnehmer ihre Rückengesundheit gezielt verbessern.

Der Rückenkurs findet jeden Dienstag um 18 Uhr statt und umfasst insgesamt zehn Einheiten von jeweils 60 Minuten. Die Kosten belaufen sich auf 149 Euro, und es wird eine Bezuschussung durch die Krankenkasse angeboten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, und eine Anmeldung wird empfohlen. Für weitere Informationen können sich Interessierte an die Studioleitung, Ulrike Maria Krisch, wenden. Wer also die Rückenprobleme angehen möchte, für den könnte dieser Kurs die perfekte Lösung sein.

[Details](#)

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de