

# RückenFit

- ✓ Entlastung der Bandscheiben
- ✓ Verspannungen lösen
- ✓ Körpermitte stabilisieren
- ✓ Dysbalancen und Rückenschmerzen vorbeugen
- ✓ Mobilisation der gesamten Wirbelsäule
- ✓ Verbesserung der Körperspannung und Haltung
- ✓ Aktiviere tiefgelegene Muskelschichten des Bauch und Rückens



Für Frauen und Männer

Auf dein Kommen freut sich Isabella und die gesamte Fitnessabteilung

Ein gesunder Rücken ist ein trainierter Rücken.

Die Rumpfmuskulatur ist die zentrale Säule unseres Körpers. Wenn diese stark ist, funktioniert der Körper besser als Einheit.

Gerade wer im Alltag viel sitzt, leidet oft unter Schmerzen und Verspannungen im Nacken und Rücken.

Regelmäßige Stabilisation unseres Cores sind die gesündeste, effektivste und nachhaltigste Methode, solchen Problemen vorzubeugen.

Für unser Rückentraining brauchst du weder ein Fitnessstudio noch teure Geräte.

Alle Übungen nur mit dem eigenen Körpergewicht sind gesund, schonend und effektiv.

Eine stabile Rückenmuskulatur und eine trainierte Körpermitte sorgen für Körperstabilität, eine gesunde Haltung und beugen vor Rückenschmerzen vor.

Eine aufrechte Haltung ist nicht nur gesund, sondern auch die Basis für Leistung beim Sport.