

# Ganzheitliches Rückentraining

---

## Rückentraining auf dem neuesten Stand

Was für ein Glück! Unser Rücken hat mehr als nur eine Möglichkeit um stark und glücklich zu sein. In diesem Kurs bekommt Dein Rücken gleich von mehreren Seiten Unterstützung. Klassische Elemente zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur werden bereichert durch:

- Moderates Faszientraining zur Linderung von Gewebespannungen
- Geschicklichkeitsübungen für mehr Körperkompetenz
- Balanceübungen für eine leistungsfähige Tiefenmuskulatur
- Sanfte Entspannung und Dehnung um den Rücken von der Alltagslast zu befreien

Von diesem Rückentraining profitieren Körper, Geist und Seele –  
und natürlich das Rückengefühl.





# Krankenkassenzertifiziert\*

---

## Inhalte:

- Sanfte Faszienarbeit
  - Mobilisation und Dehnung
  - Milde Kräftigung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur
  - Training der Koordination
  - Übungen zur „neuen“ Körpererfahrung
  - Entspannungselemente aus Atem- und Muskelentspannung
- + 2 Rückensprechstunden zur Beantwortung persönlicher Fragen

## Kursdaten:

10 x 60 Minuten online via Zoom

Beginn: 21. Januar 2021

Uhrzeit: 19 – 20 Uhr

Kursbeitrag 125,00 Euro

Anerkannt und \*bezuschussungsfähig nach § 20 SGB V



# *Claudia Töllich*

Staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin

Beraterin für Unternehmensgesundheit

Studierte Gesundheitsmanagerin

Systemischer und integraler Coach

Rückenschullehrerin

Pilates-Trainerin

Lebenstänzerin

Poesie- und Tanzkünstlerin

Infos und Anmeldung unter:

Mail: [connection@claudia-toellich.de](mailto:connection@claudia-toellich.de)

Mobil: +49 (0)179 – 4507832

[www.gewusst-gesund.de](http://www.gewusst-gesund.de)

[www.claudia-toellich.de](http://www.claudia-toellich.de)

