

Rücken-Challenge

am Sonntag, 10. Oktober 2021

Schmerzen müssen nicht sein!
Wir suchen die Ursache.

Kursgebühr pro Kurs Deiner Wahl 10 €

Weitere Infos und Anmeldung bei uns an der Theke



Ach Du lieber Rücken!

↑ +3 cm

vorher nachher +3cm

Streckung der Wirbelsäule
= weniger Druck
= weniger Schmerz

The illustration shows a human spine with a 3cm increase in height, accompanied by a monkey evolution sequence at the bottom. It also includes a diagram showing a person's posture before and after a 3cm increase in spine length, and text explaining that spine stretching leads to less pressure and less pain.

9:30 - 10:30 Uhr
Five-Gym

10:45 - 11:45 Uhr
BALLance - Aufrichtung der
Wirbelsäule nach
Dr. Tanja Kühne

15:30 - 16:30 Uhr
Five meets BALLance

16:45 - 17:45 Uhr
Mobility

