



Ein Kreuz mit dem Kreuz!

Ausreichend Bewegung und Muskelkräftigung sind Voraussetzung zum Schutz vor Rückenbeschwerden. Unsere Körperhaltung wird zu einem großen Teil durch unsere Rumpfmuskulatur bestimmt. Erreichen Sie Balance durch Kräftigung und Beweglichkeit.

Besuchen Sie auch unseren Präventionskurs „Rücken-Fit“.