

## USI - Information Übungsbetrieb

# Rückenfit- Mach mit!

**Für mehr Beweglichkeit, Aufrichtung und Kraft im Alltag**

Übungsleiterin: Bettina Amon  
Zeit: Mo., 17.30 – 18.30 Uhr  
Ort: SZ Raabheim



Ein starker Rücken ist die Säule unserer Gesundheit, beugt nicht nur Schmerzen und Verspannungen vor, sondern sorgt auch für eine aufrechte Haltung und ein besseres Körpergefühl. Weil wir unserem Rücken im Alltag leider nur wenig Gutes tun, zu viele sitzende Tätigkeiten ausführen und kaum unser volles natürliches Bewegungsspektrum ausnutzen, leidet der Rücken über kurz oder lang darunter.

Mit meinem gezielten Rückentraining ändert sich das! Wir lockern und dehnen verspannte Muskeln, kräftigen alle wichtigen Muskelgruppen und spüren den gesamten Körper auf eine ganz neue Art und Weise.

Die Übungen sind für jeden und jede geeignet, die richtige Ausführung wird von mir erklärt und vorgezeigt, sodass wir alle das meiste aus dem Training mitnehmen können. Kommt vorbei und tut eurer Gesundheit etwas Gutes, ihr werdet es sicher nicht bereuen! 😊