Rückenglück

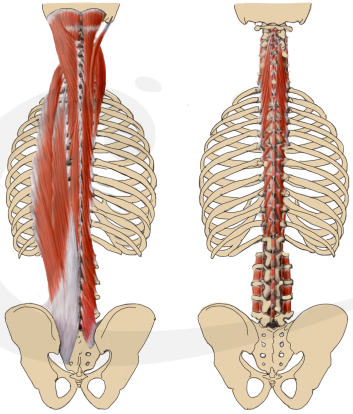
CANTIENICA® Workshop Rückenkraft

Freitag 12. Mai 2023
17:00-20:00

mit Luzia Meyer

Lerne deinen Rücken von einer neuen Seite kennen:
kraftvoll, reaktionsstark, beweglich!

- Das perfekte Zusammenspiel zwischen Knochen, Faszien und Muskeln verstehen
- Die Schwerkraft zur Aufrichtung nutzen
- Sicherheit in rückengerechtem Sitzen, Stehen und Gehen
- Rückenschmerzen dauerhaft reduzieren und vorbeugen
- Beweglichkeit und Körperfreude neu entdecken
- Alltagsarbeiten aufgerichtet und gestärkt angehen



©CANTIENICA AG, Illustration Sandra Canteni

Kosten: 100 CHF
Im Studio Cantienica Zug, Hinterbergstrasse 36, Steinhausen
Anmeldung: www.sportsnow.ch oder luzia@cantienica-zug.ch