

# Rückenglück



# CANTIENICA® Workshop Rückenkraft

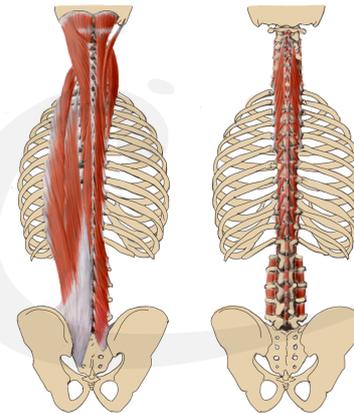
Freitag 22. November 2024

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®  
Körper In Evolution

Kosten: 120 CHF

Im Studio Cantienica Zug, Hinterbergstrasse 36, Steinhausen

Anmeldung: [www.sportsnow.ch](http://www.sportsnow.ch) oder [luzia@cantienica-zug.ch](mailto:luzia@cantienica-zug.ch)