

Viele Alltagsbewegungen können, unbedacht ausgeführt, auf Dauer zu Problemen im Wirbelsäulenbereich führen. Wirbelsäulengymnastik soll die Beweglichkeit erhalten und die Rumpfmuskulatur kräftigen, um die Wirbelsäule zu entlasten. Rückenschule soll helfen, Bewegungen wie Stehen, Laufen, Heben, Bücken usw. mit möglichst geringer Belastung für die Wirbelsäule durchzuführen.

Kunde: VHS Bielefeld

Zeitraum: 2000