

Rücken und Relax



Zielgruppe: Mitarbeiter/innen aus allen Bereichen

Kursleitung: Natalie Koch

Die stabilisierenden und rückenentlastenden Muskelgruppen wie Beine, Bauch und Rücken werden gekräftigt.

Aktive Erholungsphasen dienen hier der Mobilisation und Dehnung, der zur Verkürzung neigenden Muskulatur, und sorgen so für harmonische Übergänge.

Der Kurs findet **außerhalb** der Arbeitszeit statt und ist für Mitarbeiter/innen von ESWE Verkehr **kostenfrei**.

Bitte bringen Sie entsprechende Sportkleidung, etwas zu trinken und ein Handtuch mit!