

Rückengesundheitstag 2014

(Damit der Job nicht zu sehr ins Kreuz geht!)



Am Dienstag, den 8. April 2014 drehte sich alles an der Käthe um den Rücken. Erstmals veranstaltete die Schule einen Tag der Rückengesundheit. Mehr als 1000 Schülerinnen und Schüler beteiligten sich an diagnostischen Angeboten und waren selbst aktiv: Ob im Fitness-Bootcamp, beim Zirkeltraining, an den großen TRX-Bändern, bei Zumba oder Hip-Hop, man spürte überall die Freude am Kennenlernen und Mitmachen.



Wir danken der gesamten Gesundheitskonferenz und allen voran Frau Reents für die monatelangen Vorbereitungen und die erfolgreiche Durchführung!

Für jeden Sportler.
Für jedes Ziel.

TRX

BASIS TRAINING

- Gesunder Rücken / Rumpfstabilität
- belastbare Gelenke
- Mobilität / Beweglichkeit
- Gleichgewicht / Koordination
- Sturzprophylaxe

Geeignet für jeden Fitnesslevel

wohnt er anders!

www.activ-centrum.de

