

Rückenschule für Kids

Ort: Sportschule Senshu
Wismarer Str. 42 12207 Berlin

Termin: mittwochs 16:45 Uhr für Kids ab 6

Inhalte: Stabilitäts-,Kräftigungs-und Dehnübungen.
Theorie & Praxis: z.B.: wie trage ich meine Schultasche richtig, wie hebe ich schwere Sachen rückengerecht, wie sitze ich richtig, wieso sind meine Füße wichtig, wenn ich keine Rückenschmerzen haben möchte, was muss ich im Alltag berücksichtigen. Spielerischer Erlener einfacher Übungen für die Gesundheit kleiner Kinderrücken.

Leitung: Christian staatlich anerkannter Physiotherapeut

