

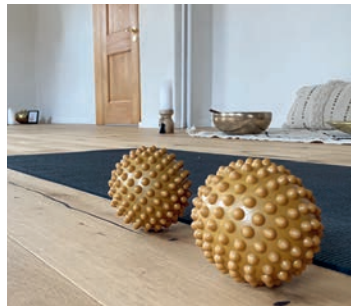
STARKE WIRBELSÄULE: MIT GEZIELTEM RÜCKENTURNEN DAS WOHLBEFINDEN STEIGERN

Viele Menschen leiden im Laufe ihres Lebens mindestens einmal unter Rückenschmerzen. Zu den häufigsten Ursachen gehören unter anderem eine schlechte Körperhaltung und mangelnde körperliche Aktivität.

Gut durchgeführte Übungsroutinen können dazu beitragen, die Stärke und die Flexibilität der Rückenmuskulatur zu verbessern, die Haltung zu korrigieren und Rückenschmerzen zu lindern oder zu verhindern. Seit diesem Februar bietet www.softmove.ch in den

schönen Räumlichkeiten von «Dein Raum» an der Buochserstrasse 22 in Stans Rückenfit-Lektionen an, um mehr Wohlbefinden in deinen Alltag zu bringen. Mit gezielten Übungen, genau abgestimmt auf dein Bedürfnis, Sorge ich für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Zudem werden die Faszien (Bindegewebe) von Verklebungen gelöst und wieder geschmeidig gemacht, was dazu beiträgt, dass der Körper sich leichter und befreiter anfühlt.

Pressedienst



soft
move

Anmeldung bei Franziska Marty
unter Telefon 079 654 79 27 oder
www.softmove.ch/Kontakt