

RÜCKENFIT Kurs

Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken

*Rückengymnastik wirkt Wunder gegen
vielseitige Rückenbeschwerden!*



Trotzdem gibt es wohl kaum einen, der im Büro oder privat seine Isomatte ausrollt und Übungen turnt. Zu peinlich erlappt zu werden...

Schade, denn wer regelmäßig Gymnastik betreibt, ist geistig frischer, leistungsfähiger und spürt seinen eigenen Körper deutlicher. Regelmäßige einfache Übungen bewirken, dass unsere Muskeln effektiv aufgelockert und gekräftigt werden.

Präventives Training der Rumpf- & Extremitäten Muskulatur durch die Kombination dynamischer & statischer Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen. Unter genauer Anleitung des Trainers können Sie mit Hilfe der vielfältigen Übungen, kleinen Zusatzgeräten (Kleinhanteln, Gymnastik-/ Pezzibällen, etc.) Ihre Rückenmuskulatur gezielt fordern und fördern.

Kurszeiten: **mittwochs 17:00-18.00 Uhr**

10 Einheiten: **13.09, 20.09, 27.09, 4.10, 11.10, 18.10, 25.10, 8.11, 15.11, 22.11**

Ort: **Freizeitclub FC 110** (beim guten Wetter ist Outdoor Training möglich)

Kosten: **80,00 Euro p. P. /Kurs**

Anmeldung bei der Trainerin Yulia Zeh:

Yulia Zeh

Handy: 0176-50601672 E-Mail: yulia.zeh@hotmail.com