Rückenfit mit Kleingeräten

Kurs Nr.
18-01-n

Start: 30.01.2018 Kurs 10 x in 2018
Kursgebühr: 34,-€ für Mitglieder kostenlos
Kein Kurs in den Faschingsferien

Termin: Dienstags: 18:00 – 19:00 Uhr / 10 x 60 Minuten
Kurs-Ort: TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Gymnastikraum
Teilnehmerkreis: Für alle max. 8 Teilnehmer
Kursleitung: Anneliese Matthes und andere zertifizierte Übungsleiter Trainer C- und B- Schein, sowie Rücken-Instructor

Um Rückenprobleme zu bekämpfen und diesen vorzubeugen, werden in der Stunde abwechslungsreiche Kräftigungs-, Stabilisations- und Koordinationsübungen angeboten. Mit Hilfe verschiedener Kleingeräte (Pezzi-, Redondobälle, Brasils, Tubes) werden alle Rückenmuskeln angesprochen.
Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt und mit Pilates-Übungen die Beweglichkeit verbessert.
Das beste Mittel gegen Rückenprobleme ist stets aktiv und mobil zu bleiben.
Probieren Sie es einfach aus.

Weitere Infos: Eckart Rabe (08141/94302) & Johanna Loewe (08141/95231)