

Rückenfit mit Kleingeräten

**Kurs Nr.
19-01-i**

Start: 22.01.2019 Kurs 10 x in 2019

Kursgebühr: 34,-€, für Mitglieder kostenlos

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: Johanna Loewe 08141/95231 & Eckart Rabe 08141/94302