

Rückenfit mit Kleingeräten

Start: 10.10.2023 Kurs 8 x 60 Min.
Kursgebühr: 30 €, für Mitglieder kostenlos

Termin: Dienstags 17:45 – 18:45 Uhr / 8 x 60 Minuten
Kursort: TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Gymnastikraum
Teilnehmerkreis: Für alle, max. 8 Teilnehmer
Kursleitung: Anneliese Matthes, Trainer C- und B- Schein, sowie Rücken-Instructor

Kurs Nr.
23-10b

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.

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)