



Turngemeinschaft Freden e.V.

Rücken-Fit mit Petra

Ab Dienstag, 10.10.17, 15.00 Uhr

Der Kurs besteht aus 8 Trainingseinheiten

Rückenfit

ist ein gezieltes Training zur Kräftigung der Muskulatur rund um den Stützapparat (Wirbelsäule). Mit div. Übungen wird nicht nur die Kraft sondern auch die Stabilität (Balanceübungen) und damit die Tiefenmuskulatur gestärkt. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Theraband, Hanteln, Pezzi-Ball etc. ist das Training ausgewogen und kurzweilig!



Anmeldungen bei Petra Höfel

Tel.: 05184 -1664

Für den Kurs wird eine Teilnehmergebühr erhoben.