



der sport- und reha verein
im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

Rückenfit

Dienstags von 19 – 20 Uhr

Buchungsnummer: GR- 2022022

Mit gezielten Übungen festigen wir den Beckenboden und stärken die Becken- und Rumpfmuskulatur. Dabei geht es zunächst darum, die Muskeln richtig wahrzunehmen und anzusteuern, denn sie stärken den gesamten Körper, insbesondere die Körpermitte.

So können wir ganz gezielt den Rücken kräftigen - gelenkschonend und zielorientiert!

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de