



Rückenfit Montags von 11:00 – 12:00 Uhr

Buchungsnummer: GR- 1022022

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:

- 02.05.2022
- 09.05.2022
- 15.05.2022
- 22.05.2022
- 30.05.2022
- 12.06.2022
- 20.06.2022
- 27.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Vereinsmitglieder: 44 €

Kursleiterin: Jessica Schittek

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