

„RÜCKEN FIT“

„Wer rastet, der rostet! „Das Sprichwort ist alt, hat seinen wahren Charakter aber nicht verloren.

Kurbeginn: Donnerstag, 29.02.2024
Kurszeiten: 19:00 – 20:00 Uhr (wöchentlich)
Kursort: VS Bernhardsthal (Turnsaal)

Kurskosten: € 90,- 10 EH zu je 60 Min.
€ 10,- Saalmiete Turnsaal
€ 100,- zu zahlender Betrag



Infos zum Kurs: Mobilisiert sanft unbeweglich gewordene Körperpartien, kräftigt und dehnt Muskelgruppen. Mit schonenden Übungen werden Haltung und Beweglichkeit trainiert und das Wohlbefinden gefördert. Gelegentlich kommen auch Hilfsmittel wie Therabänder, Turn Stab, Bälle oder leichte Gewichte zum Einsatz. Zum Ausklang der Einheit ist vollkommene Entspannung gewährleistet.

Freude und das miteinander Üben stehen im Vordergrund.

Für Frauen und Männer aller Altersgruppen geeignet.

Bitte Handtuch, Trinkflasche, Turnschuhe und Turnmatte mitbringen!

Kursleitung: Borka Svjetlanovic (Fit Übungsleiterin)
0699 1057918
borka.svjetlanovic1@hotmail.com