



Beweglichkeits- und Faszientraining (extrafit Dehnrinkel)

Stretching ist, neben Kraft- und Ausdauertraining, der dritte wichtige Bereich körperlicher Fitness. Mit dem Beweglichkeits-Training und Dehnrinkel von „extrafit“ kommt hiermit die optimale Ergänzung. Der Rinkel besteht aus acht Geräten, an denen Sie jede Körperpartie einzeln trainieren können.

Schon nach wenigen Übungseinheiten spüren Sie eine deutliche Veränderung:

- die Aufrichtung des Körpers verbessert sich
- der Stoffwechsel und Lymphfluss wird aktiviert
- das Bindegewebe wird straffer



Kursangebot für Frauen und Männer:

Dienstags, 18:00 – 19:00Uhr ab 04.10.22

Mittwochs, 17:30 – 18:30Uhr ab 05.10.22

Mittwochs, 11:00 – 12:00Uhr ab 05.10.22

Kursgebühr: 120 € (8 x 60 Minuten)

Kursleitung: Lucas Schütz, Fitnessökonom u. Gesundheitsmanager

Wird von gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des Präventionsgesetzes § 20 SGB V bei regelmäßiger Teilnahme bezuschusst.