

Rückentraining

Innovativ, intensiv, effektiv.

Hier finden Sie ein effizientes Training zur Förderung eines gesunden Rückens. Dies beinhaltet vielerlei Inhalte, die sich auf eine effiziente Bauchmuskulatur, eine ausgewogene Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Beckens beziehen.

Beim Training kommen keine Maschinen zum Einsatz sondern überwiegend Hanteln, Kettlebells und Medizinbälle oder es wird mit Mattenübungen gearbeitet.

Variabilität und Anpassungsfähigkeit des Rückens, damit dieser für Alltag und Sport gut gewappnet ist, stehen im Fokus dieses Kurses.

Kursangebot für Frauen und Männer:

Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr ab 07.10.2022

Kursleitung: Mike Meyer, Physiotherapeut

Kursgebühr: 150 € (10 x 60 Minuten)

