

Bauch- und Rückentraining – der ideale Ausgleich zum Bürojob

Für Frauen und Männer aller Altersklassen

Tag:	Mittwoch	Mittwoch
Uhrzeit:	17:30 – 18:30 Uhr	18:30 – 19:30 Uhr
Kosten:	Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 55 €	Mitglieder 30 €, Nichtmitglieder 55 €
Umfang:	10 Einheiten á 60 Minuten	10 Einheiten á 60 Minuten
Kursstart:	10.01.2018 – 21.03.2018	10.01.2018 – 21.03.2018
Wo:	TB Sporthalle	TB Sporthalle

- Den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, dein Rücken nimmt es Dir „krumm“?
- Du möchtest eine starke Körpermitte, einen festen Bauch und einen gesunden Rücken?
- Wir bieten Dir Übungen, mit denen Du ans Ziel kommst.

Die Rumpfmuskulatur des Körpers steht im Fokus dieses Kurses, die für einen gesunden und belastbaren Rücken entscheidend ist. Die verschiedenen Muskelgruppen werden gestärkt, die Beweglichkeit gefördert und eine gesunde Körperhaltung vermittelt.

Nach einem kurzen Warm-Up werden funktionelle Übungen mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt.

Mit Stretching wird die Stunde beendet.

Übungsleiterin B Sport in der Prävention:

Tanja Kurz

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: tanja.weinstadt@web.de

Telefon: (0 71 51) 2 79 98 13

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>

