

**Rücken
Fit**

Rückenfit

In dieser Stunde beschäftigen wir uns ausführlich mit unserem Rücken und seinen benachbarten Strukturen.

Nach einem Warm Up, das uns leicht ins Schwitzen bringt, starten wir mit unserem besonderen Fokus. Dieser liegt auf der Kräftigung der primären Rücken- und Bauchmuskulatur sowie deren Hilfsmuskeln.

Zusätzlich werden wir diese Muskeln nicht nur kräftigen sondern auch aktiv dekontrahieren und dehnen, um für ein muskuläres Gleichgewicht des Körpers zu sorgen.

15 Kurseinheiten

Kursgebühr: 115,00 €

Zirkelkunden: 100,00 €

Donnerstag, 05.03.2020

10:00 - 11:00 Uhr

Kursleitung: Michelle
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin