



RÜCKEN AKTIV

Start
12.01.2015!

Ziel dieses Gesundheitssportkurses ist eine Hinführung zu mehr Bewegung und Kräftigung der Muskulatur.

Es steht zwar das Haltungs- und Bewegungstraining im Mittelpunkt, jedoch werden auch die Ausdauer, allgemeine Kräftigung und Dehnfähigkeit gefördert.

Die Steigerung der Bewegungsaktivität, sowie auch die Kräftigung der tiefliegenden wirbelsäulennahen Muskulatur (Core-Training) durch den Einsatz des Schwungstabes sind Inhalt.

Die Belastungsintensität innerhalb der Einheiten bewegt sich im mittleren Bereich, wodurch der Kurs für Einsteiger bzw. Wiedereinsteigern mit Bewegungsmangel aber ohne behandlungsbedürftige Rückenerkrankungen angemessen ist.

Kosten können von den Krankenkassen übernommen werden!

NEUER KURS

Start

Montag, 12. Januar 2015
17.00 - 18.00 Uhr
Sporthalle am Oberstenhof,
Bückeburg
10 Termine

Kosten

EUR 50,-
Vereinsmitglieder des
VfL Bückeburg EUR 20,-
Abteilungsmitglieder Fitness frei

Anmeldung und Information

Bitte telefonisch bei
Susanne Schwarz-Everding
unter 05722 26544

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Stand: 12/2014 | Änderungen vorbehalten