

Rückenfit



WIEDER AB 08. JANUAR 2020 IM PROGRAMM!

Schmerzen im Rücken? Nicht mit uns!

Nur ein starker und trainierter Rücken schützt vor Rückenschmerzen. Mit unserem **Rückenfit** Kurs bieten wir ein umfassendes Training für den gesamten Körper mit Fokus auf der Wirbelsäule und ihren Stabilisatoren.

Die Kursstunden beinhalten funktionelle Übungen zur Unterstützung der Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur. Das Ziel ist die langfristige Verbesserung der gesamten Körperhaltung und die Vorbeugung einer möglichen muskulären Dysbalance. Damit es nicht langweilig wird, setzen wir zusätzlich zu unserem eigenen Körpergewicht regelmäßig Kleinequipment wie das TheraBand® ein.

Der Kurs ist für Jeden geeignet, egal ob jung oder alt, Anfänger oder Fortgeschrittener. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Komm vorbei und schaffe Dir einen schmerzfreien Alltag und mehr Lebensqualität!

WIEDER AB 08. JANUAR 2020 IM PROGRAMM!

Kursleitung

Stefanie Rödiger

Kursanmeldung

Telefonisch unter [0931 - 78 18 48](tel:0931-781848)

Rückenfit (10ér Karte)

Verfügbarkeit noch Plätze frei

- **Sportstätte** TGW Würzburg
- **Beginn** ab Januar 2020
- **Einstieg** jederzeit
- **Tag** Mittwoch
- **Uhrzeit** 20:00 - 21:00
- **Trainer** Stefanie Rödiger
- **Preis** 60,-
- **Preis für TGWler** 25,-

[Weitere Informationen](#)

[Navigation überspringen](#)

- [KURSANGEBOT](#)
- [WICHTIGE INFORMATION](#)
- [KURSTERMINE](#)
- [ANMELDUNG](#)
- [BiB - Babies in Bewegung](#)
- [Bellicon Move](#)
- [Lauf- und Krabbelzwerge](#)
- [M.A.X.](#)
- [Schlingentraining](#)
- [Jumping Fitness](#)
- [Fitness mit Musik](#)
- [\(Step-\) Aerobic](#)
- [Bodytoning](#)
- [Hip-Hop Kids](#)
- [Outdoor-Fitness](#)
- [TG-Workout](#)
- [Fit im Alter](#)
- [Rehasport](#)
- [Rücken-Fit](#)
- [Yoga Kurse](#)
- [Präventionskurse](#)
- [DOWNLOADS](#)

Bellicon Move testen?

Dann schau bei uns vorbei und vereinbare einen Schnuppertermin.



Schnellkontakt