

Zur Langen Nacht der Volkshochschulen:

Rückenfit: beweglich bleiben – beweglich werden

kostenfreies Stundenbeispiel

Bei diesem ganzheitlichen und gesundheitsorientierten Training geht es darum, die Ausdauer zu stärken, Kraft aufzubauen und Koordination und Flexibilität zu fördern. Es ist für alle geeignet, die unter Verspannungen oder Haltungsschwächen leiden oder die Rückenmuskulatur gezielt stärken möchten. Wir trainieren alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung entscheidend sind. Durch fasziales Training können Verspannungen gelöst und der Körper ins Gleichgewicht gebracht werden. Rückenfreundliche Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, erleichtert uns aber die Planung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, großes Handtuch, Getränk

Kursnummer: J4250

Beginn: Freitag, 20.09.2019 18:00-18:30 Uhr (1 Termin)

Leitung: [Beatrice Nickel](#)

Herrsching, vhs-Gymnastikraum, Reineckestraße 21

[Zurück](#)   [In den Warenkorb](#) 