



RÜCKENFIT MIT SABRINA

**MITTWOCH
10:00-11:00**

Ohne Anmeldung!

Der Kurs *Rücken Spezial* richtet sich an alle, die gezielt etwas für einen gesunden und starken Rücken tun möchten.

Durch funktionelle Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen werden Rücken- und Rumpfmuskulatur gestärkt, die Beweglichkeit verbessert und Verspannungen gelöst.

Das Training unterstützt eine aufrechte Haltung, beugt Rückenschmerzen vor und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

Weitere Infos unter:

04131/981079

E-Mail

info@tsvadendorf.de