



Fitness-Kurs



„Rücken-Fit“

Ein gesunder Rücken kennt keinen Schmerz!
Dieser Kurs beinhaltet Kräftigung,

Stabilisierung und Stretching der Rückenmuskulatur und demzufolge eine Mobilisierung der Wirbelsäule.

Eine motivierende Abwechslung bietet dabei der Einsatz von Kleingeräten. Durch den Ansporn der Trainerin wird das Rückentraining zum Gruppenerlebnis mit jeder Menge Spaß. Mit den gezielten Übungen bietet der Kurs einen optimalen Ausgleich für all diejenigen, die im Beruf viel sitzen müssen oder eine einseitige Tätigkeit haben.

Kursleitung: Fitness Trainerin Corinna Foth

Termine: 6x Freitags, ab 1.März 2019
von 18.45 – 19.45 Uhr

Ort: im TVK Gymnastikraum (Pavillon) in Waldulm

Kosten: 24,- € TVK - Vereinsmitglieder (Sonderbeitrag)
30,- € Nichtmitglieder (Kurzzeitmitgliedschaft)

Zahlbar am ersten Kurstag in bar, bei Verhinderung keine Rückerstattung oder Gutschrift der Kursgebühr

Anmeldung: TVK – Geschäftsstelle Tel.07842/427649 oder
per e-mail geschaeftsstelle@tv-kappelrodeck.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 12 Personen begrenzt, daher schnell anmelden.