

Rückenfitness Faszientraining

***Sitzt du noch,
oder "rollst" du schon?
Für Frauen und Männer!!!***

Durch gezielte Übungen aus Fitness und Pilates mobilisieren und kräftigen wir das gesamte Muskelsystem. Ein Schwerpunkt ist die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Im Faszientraining erhalten wir durch Dehnen und Übungen mit der Faszienrolle mehr Beweglichkeit von Fuss bis Nacken. Die verklebten Fasern im Gewebe werden gelöst, die Durchblutung gesteigert und die Muskulatur regeneriert.

Dadurch verbessern wir unsere Körperhaltung und beugen Haltungsschäden vor.

Achtung: Die Teilnehmeranzahl des Kurses ist begrenzt!

Termine:	10 x Freitags von 18:30 - 19:30 Uhr
Beginn:	Freitag, 23.02.2018
Kosten:	SVB Mitglieder € 25,- / Nichtmitglieder € 40,-
Anmeldung:	Sandra Anders-Hochenbleicher BLSV ÜL C+B Prävention Profil Haltung Nähere Infos unter Tel.: 07300 / 921088
Mitzubringen:	Turnschuhe, Handtuch und Getränk