



Neues Angebot im Jedermannsport:

STEP UND RÜCKEN-FIT

Leitung:	BRIGITTE VOGT
Teilnehmergruppe:	FITNESSEINSTEIGER / FORTGESCHRITTENE
Zeitraum:	3. NOVEMBER 2017 BIS 5. JANUAR 2018
Anzahl Termine:	10
Wochentag:	FREITAG
Ort:	GYMNASTIKRAUM 1
Uhrzeit:	11.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Preis Mitglieder:	30,00€
Preis Nichtmitgl.:	85,00€

Anmeldung über die Geschäftsstelle!

Beschreibung der Kursinhalte und -ziele:

Step + Rücken-fit ist ein gesunder Mix aus Herz-Kreislauftraining und Rückenfitness. Es findet zunächst vom 3. November 2017 bis zum 5. Januar 2018 insgesamt zehn Mal freitags von 11-12 Uhr statt und umfasst

- ½ Stunde lang Spaß und Schwitzen mit dem Step
- ½ Stunde lang ein gesundes Mix aus verschiedenen Bereichen der Rückenfitness:
 - funktionelle Übungen
 - Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule
 - Rückenthemen aus Pilates und Yoga
 - Übungen für den oberen Rücken sowie den Schulter- und Nackenbereich
 - Übungen zur Stärkung der Körpermitte (Beckenboden und LWS-Abschnitt)
 - Gymnastik mit und ohne Handgeräte
 - Entspannungssequenz am Ende jeder Übungseinheit.

Musik gehört zum Unterricht.

Statt allein im Verein - Statt allein im Verein - Statt allein im Verein