

BMR30333 Rückenfit

Beginn	Freitag, 10.01.2020, 14:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr	50,00 € (inkl. MwSt.)
Kursgebühr ermäßigt	0,00 € (inkl. MwSt.)
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Cäcilia Mühl
Kursort	, Fridauer Straße 36, 95615 Marktredwitz - Brand

Aktives Rückentraining bedeutet: Verspannungen lösen, die Rückenmuskulatur stärken und so die Wirbelsäule entlasten! Dem verpflichtet, zielen die Übungen darauf, ein muskuläres Gleichgewicht (wieder) herzustellen, geschwächte Partien (wieder) zu kräftigen. Das schließt die Dehnung und Entspannung - besonders im Hals- und Nackenbereich - ausdrücklich mit ein, während praxisnahe Tipps für ein ökonomisches Verhalten im Alltag das aktive Üben ergänzen!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
10.01.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
17.01.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
24.01.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
31.01.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
07.02.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
14.02.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
21.02.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
06.03.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
13.03.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)
20.03.2020	14:00 - 15:00 Uhr	Marktredwitz, Turnhalle Brand, Fridauerstr. 36 (Zugang: Schulweg)

[zur Kursdetail-Seite](#)