

Rücken – Fit

mit neuem Übungsleiter



Eine Stunde für alle, die ihren Rücken stabil und elastisch für den Alltag und sportliche Aktivitäten machen wollen.

Die Rumpf- und Rückenmuskulatur wird unter Einsatz des eigenen Körpergewichts oder von Kleingeräten trainiert. Ziel ist es die Flexibilität sowie Bewegungsabläufe zu verbessern. Die Kräftigung des Rückens schützt ihn und vermeidet Verletzungen.

Abgerundet wird die Stunde mit Dehnungen die Entspannung und einen Ausgleich zum sitzenden Berufsalltag bringen und somit das Wohlbefinden steigern.

Termin: **Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr**

Wo: **Übungsraum UG, Osterwaldstr. 144,
80805 München**

Kursleiter: **Herr Bernd Münch**