

Rücken- Stretch- und Relax

Dieser Kurs stellt eine effektive Kombination aus Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers, sowie Kräftigung des Rückens dar. Der Körper wird Stück für Stück durch Dehnung von Verspannungen und Verkürzungen durch Fehlhaltungen befreit. Durch gezieltes Rückentraining wird die entsprechende Muskulatur gestärkt.

Hier kommen alle auf Ihre Kosten die etwas für Ihren Körper tun möchten und zudem Ihren Rücken kräftigen wollen.

Termine: **Kurs 1: ab 11. September bis 23. Oktober 2024**
wöchentlich mittwochs (7 Termine)

Kurs 2: ab 6. November bis 18. Dezember 2024
wöchentlich mittwochs (7 Termine)

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Kursleitung: Claudia Waker-Poboß, zertifizierte Workout Instruktorin
IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin

Kursgebühr: 77 €, pro Kurs (im Kurs zu bezahlen)

Ort: Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Anmeldung: claudia.waker@gmx.net oder unter 0179/5095608

Stichwort: Rücken/Stretch und Relax PGW

! Ein Kurs - Einstieg jederzeit möglich !

