Stadt Böblingen
Raum für Taten und Talente

PGW Familienzentrum

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 15. Januar bis 26. Februar 2025**
		wöchentlich mittwochs (7 Termine)
	Kurs 2:	**ab 12. März bis 09. April 2025**
		wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Uhrzeit:	19.30 – 20.30 Uhr
Kursleitung:	Claudia Waker-Poboß, zertifizierte Workout Instruktorin IFAA, lizensierte 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 !