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 30. April bis 04. Juni 2025**
		wöchentlich mittwochs (6 Termine)
	Kurs 2:	**ab 25. Juni bis 30. Juli 2025**
		wöchentlich mittwochs (5 Termine)
		(außer 23.07.2025)
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 !