

# Bring deinen Rücken in Schwung

Hast du im Alltag manchmal Rückenschmerzen? Und du möchtest ein Übungsprogramm kennenlernen, bei dem du mit verschiedenen Kleingeräten auch zu Hause deinen Rücken stärken kannst?

Dann bring dich und deinen Rücken in Schwung!

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie du deinen Rücken ohne viel Aufwand und große Geräte wieder in Bewegung und Schwung bringst. Mit verschiedenen Übungen rund um den Pezziball, das Theraband und anderen Kleingeräte sorgen wir für eine individuelle Kräftigung. Gleichzeitig mobilisieren wir deine Wirbelsäule und verbessern deine Beweglichkeit, Stabilität und Koordination.

Hast du Interesse? Dann melde dich an!

**Anzahl:** 8x 45 Min, durchgehend – auch in den Ferien!

**Kosten:** 79,- €

<b>Tag:</b>	<b>Montag</b> „Fortgeschrittene“	<b>Dienstag</b> „Anfänger“
<b>Uhrzeit:</b>	19:30 Uhr	17:00 Uhr 18:00 Uhr
<b>Beginn:</b>	08.10.2018	09.10.2018
<b>Ende:</b>	26.11.2018	27.11.2018

Die Kurse sind jeweils auf 8 Teilnehmer begrenzt.