

Der TV 1904 Erlenbach e.V. lädt ein:

Gesunder Rücken & Haltungsschulung

Kursbeginn: Mittwoch, 18. Oktober 2017 (10x)

Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Turnhalle des TV 1904 Erlenbach

Kursgebühr: 50 € für Nichtvereinsmitglieder
20 € für Vereinsmitglieder

Kursleitung: Ilona Schönau



infos & anmeldung

TV 1904 Erlenbach

Ilona Schönau

(06301) 9971

Ilonaschoenau

@gmail.com

inhalt & ziele

Inhalte der Kursmaßnahme:

- Informationen zur Wirbelsäule und der dazugehörigen Muskulatur
- Haltungsaufbau und -schulung
- Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Entspannungsübungen

Lernziele:

- Schulung aufrechter Körperhaltung
- Verbesserung der rücken-spezifischen und allgemeinen Fitness
- Förderung der Entspannungsfähigkeit und des Wohlbefindens