

Rücken Fit - Onlinekurs

Kursnummer	251GR0410
Beginn	Dienstag, 20.05.2025, 19:00 - 19:45 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	50,00 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern.

Ziel des Kurses:

Verbesserung der Rückengesundheit
Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden

Konkrete Inhalte:

Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit der Faszienrolle und Tennis- bzw. Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

Teilnahmevoraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien:

Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.05.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
27.05.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
03.06.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
10.06.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
17.06.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
24.06.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
01.07.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
08.07.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
15.07.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
22.07.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs