Rücken Fit - Onlinekurs

Kursnummer	252GR0420
Beginn	Dienstag, 23.09.2025, 19:00 - 19:45 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	83,00 €
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
23.09.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
30.09.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
07.10.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
14.10.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
21.10.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
04.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
11.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
18.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
25.11.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
02.12.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs