



Rücken - Fit

Ein ganzheitliches Haltungs- und Bewegungstraining

Nichts ist wichtiger als eine stabile Mitte. Mit unserem Kurs wollen wir besonders die tief liegenden kleinen Muskeln, die für die Stabilität des Körpers verantwortlich sind, nachhaltig trainieren. Durch die Kräftigung der tief liegenden Muskeln entlang der Wirbelsäule werden die einzelnen Muskelgruppen entlastet. Dies wirkt sich positiv auf den gesamten Rücken aus und beugt Verspannungen und Schmerzen vor. Verspannte schmerzende Muskeln sind meist die Folgen von Inaktivität. Auch Triathleten, Läufer und Gesundheitssportler profitieren von unserem abwechslungsreichen Training.

Start: Mittwoch 18.01.2012 20:30 Uhr

Ort: Tanzsporthalle ESV

Dauer: 10 x 60 Min

Durchführung: Sabine Schlirf

**Übungsleiterin C und B BLSV
Modul Haltung und Bewegung, Herz/Kreislauf, Bewegungsraum Wasser**

**Kosten: Nichtmitglieder 50 Euro incl. BLSV Sportversicherung
Mitglieder 12 Euro**

Anmeldung: Tel: 0841/61528 oder Bewegungscoach@sabine-schlirf.de

