



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**

BLSV Lizenz Übungsleiterin C und B

Modul Haltung und Bewegung, Herz/Kreislauf, Bewegungsraum Wasser

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

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



**ESV - IN
Triathlon
Team**