

STB 02.03.24 **Fitter Rücken - Fitte Faszien**

FL-4

Zielgruppe: Erwachsene
Ort: Ertingen
Referentin: Gabi Bitzer
Gebühr: 65,00 € mit GymCard 67,50 € ohne GC
Zeit: 09:00 – 18:00 Uhr
Lerneinheiten: 10
Meldeschluss: 17.02.24

Du möchtest ein Update über aktuelle Trainingsmethoden für einen gesunden Rücken? Du erfährst Methoden und Anregungen aus verschiedenen Bewegungskonzepten für einen fitten und gesunden Rücken. Spannende Einblicke in die Funktionsweise der Wirbelsäule und der Rumpfmuskulatur und die vielen Trainingsmöglichkeiten, mit und ohne Hilfsgeräte. Wohltuende einfache Mobilisationstechniken und Entspannung runden den Tag ab!