



# Starker Rücken, bewegliche Faszien trifft Functional Core Training

Im wöchentlichen Wechsel trifft ein fas(z)inierendes, mobilisierendes Rücken & Körperkerntraining auf freies, dreidimensionales, mehrgelenkiges Functional Core Training.

Ziel: funktionelle Kräftigung & Stabilisierung besonders der Rumpf- & Gesäßmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit durch fasziales Training. Vielfältige Trainingstools (u.a. Slingen, Slashpipe, Faszienrolle....) sind im Einsatz. Kein Kurs für sportliche Anfänger bzw. Wiedereinsteiger nach langer sportlicher Pause.

Start: Mo, 14. Jan. 2019 17.45 – 18.45 Uhr  
(kein Training Rosenmontag, 04.03.19 )

Dauer: 12 x 60 min

Ende: Mo, 08. April 2019

Wo: VT-Sporthalle

Leitung: Stephanie Kleber

Gebühr: 18 Euro Mitglieder/ 48 Euro Nichtmitglieder

## Anmeldung erforderlich:

- E-Mail [verein@vt-ft.de](mailto:verein@vt-ft.de)
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 9 TN

Maximalteilnehmerzahl: 12 TN

Überweisen der Kursgebühr vor Kursbeginn.

Kursangebot