



Starker Rücken & bewegliche Faszien

ein fas(z)inierendes, mobilisierendes, kräftigendes Rücken & Körperkerntaining für mehr Rumpfstabilität & Beweglichkeit. Faszialer Focus liegt beim Lösen von Verspannungen besonders im Schulter/Nackebereich.

Alle Trainingstools (Faszienrollen, Matten) und Zusatzgeräte (z.B. Flexi-Bar, Stäbe,...) vorhanden.

Start: Mo, 14. Januar 2019 16.30 – 17.30 Uhr
Rosenmontag, 04. 03.19 kein Training

Dauer: 12 x 60 min

Ende: Mo, 08. April 2019

Wo: VT-Sporthalle

Leitung: Stephanie Kleber

Gebühr: Mitglieder 18 € /Nichtmitglieder 48 €

Anmeldung erforderlich

- E-Mail verein@vt-ft.de
- Tel. 06238 / 989362, dienstags von 18-20 Uhr

Mindestteilnehmerzahl: 10 TN

Maximalteilnehmerzahl: 14 TN

Überweisen der Kursgebühr **vor** Kursbeginn.

Kursangebot