



Starker Rücken trifft Functional Movements

Im wöchentlichen Wechsel trifft ein abwechslungsreiches Rücken-Faszien & Körperkerntraining auf freies, mehrgelenkiges Functional Training.

Ziel: Kräftigung, Mobilisierung & Stabilisierung der Rumpf-, Gesäß- & Beinmuskulatur, Steigerung der Kraftausdauer und Beweglichkeit.

Trainingstools: dein Körper und alles was die Sporthalle bietet (u.a. Slingen, Slashpipe, Faszienrolle, Autoreifen, Kettlebells....). Kein Kurs für sportliche Anfänger bzw. Wiedereinsteiger nach langer sportlicher Pause.

Start: Mo, 02. Sept. 2019 17.55 – 18.55 Uhr
(kein Training am 30.Sept.)

Dauer: **13** x 60 min

Ende: Mo, 02. Dez. 2019

Wo: VT-Sporthalle

Leitung: Stephanie Kleber & Katharina Bihn

Gebühr: 20 Euro Mitglieder/ 50 Euro Nichtmitglieder

Anmeldung erforderlich:

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

Mindestteilnehmerzahl: 10 TN

Maximalteilnehmerzahl: 15 TN

Überweisen der Kursgebühr vor Kursbeginn.

Kursangebot