

Rücken plus - mit integriertem Gerätetraining



Zehn Wochen lang trainieren Sie in diesem Kurs Ihren Rücken - zuerst mit funktioneller Gymnastik und Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung, später auch mit Geräten.

Inhalt

Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Auch für Entspannungspausen ist gesorgt. Auf dieser Basis lernen Sie dann im zweiten Teil ein gesundheitsorientiertes Gerätetraining kennen. Die TK hat dafür mit ausgewählten Fitnessstudios Verträge abgeschlossen und die Kursleiter ausführlich geschult.

Hinweis: Wenn Sie keine Erfahrung mit den Trainingsgeräten haben, ist das kein Problem. Ihr Kursleiter erläutert Ihnen die Funktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen.

Dauer/Kursgebühr

Das Programm umfasst zehn Kurseinheiten à 90 Minuten. 125.- € p./P.

Anmeldung An der Rezeption MT-Physiowelt und Reha Sport Verein Mosbach

Kursbegleitmaterial

- Übungsheft für zu Hause
- Trainingsplan

Termin: ab 24.09.2015

10x je Do 18:30 – 20:00 Uhr

Bezuschussung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse möglich.

MT-Physiowelt und Reha Sport Verein Mosbach e.V.
Zwingenburgstr. 21 – 74821 Mosbach Tel. (06261) 893093

