AKTIVES RÜCKENTRAINING FÜR MÄNNER

Leitung: Verena Munz Ort: Martin-Heidegger-Gymnasium, Turnhalle

Dauer: 10 x 1 UE (= 60 Min.) Gebühr: 30,00 €

Teilnehmer: 25 maximal Zeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Dieses Sportprogramm richtet sich vor allem an Männer, die mit Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisationsübungen ihrem strapazierten Rücken etwas Gutes tun wollen. Verschiedene Spielformen mit Ball und Tipps für die rückengerechte Haltung im Alltag ergänzen das Programm.

Sportbekleidung mitbringen.

Bitte beachten: Umkleideraum I,

Bescheinigungen werden nur auf Anforderung ausgestellt und sind zu Beginn der Kursleitung mitzuteilen.

Herbst 2019 Kurs-Nr.: FGS-19203 Beginn: Mittwoch, 18.09.2019

Frühjahr 2020 Kurs-Nr.: FGS-20103 Beginn: Mittwoch, 15.01.2020