

Rückengymnastik mit Diana Dose

Die Rückengymnastik-Stunden beinhalten ein funktionelles Ganzkörpertraining. Es werden physiologische Bewegungsmuster geschult, funktionelle Muskelgruppen, die vor allem die Lendenwirbelsäule entlasten, gekräftigt und die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte und Gelenke verbessert.

Entspannungs- und Dehnungselemente runden die Stunden ab.

INTERESSE???

Email an: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0



Start: Mittwoch, 04.05.2016
fortlaufend
Ort: SVT Saal
Zeit: 08:00-09:00 Uhr