

Rückengymnastik mit Astrid Poggensee

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.

Anmeldung in der Geschäftsstelle des SVT,
Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Start: die Stunde geht nach den
Sommerferien weiter
Zeit: montags, 10:15-11:15 Uhr
Ort: SVT Sportzentrum Saal
Kategorie: Rot