



RÜCKENPOWER

(10 wöchiger Kurs)

Kursstart: Dienstag, 07. September bis 09. November 2021

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: PTSV Kanuheim (Castöhlenweg 1)

RÜCKENPOWER für mehr

- Beweglichkeit & Flexibilität
- Körperwahrnehmung & Balance
- Koordination & Stabilität
- Kräftigung der Muskulatur/Tiefenmuskulatur
- Lockerung des faszialen Gewebes
- Schmerzfreiheit

Das Training wird unterschiedlich und vielfältig aufgebaut. Es vereint Kräftigungsübungen, Stretching, gymnastische Einheiten, Sequenzen aus dem Yoga, sowie ein gezieltes Training mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Geräten (z.B. Flexibar, Faszienrolle, Theraband).

Entspannungsmethoden runden die Stunde für ein ganzheitliches Wohlfühl ab.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, so dass auch Einsteiger teilnehmen können

Unsere Kursleitung Jessica freut sich auf Euch!

Der zehnwöchige Rückenpower Kurs kostet für PTSV-Mitglieder 30€ und für Nicht-Mitglieder 90€. Die Anmeldung erfolgt digital über unser Anmeldeportal Yolawo oder alternativ über K.Moeller@preetzer-tsv.de.