

fit & aktiv

Ganzkörpertraining für einen gesunden Rücken

Im Kurs „fit & aktiv“ steht die Rückengesundheit im Fokus. Allerdings gehört zu einem gesunden Rücken auch das Training von Bauch, Beine, Po und Becken. Nutzen Sie die Gelegenheit und stärken Sie nach und nach Ihre Muskulatur für einen gesunden Rücken und eine bessere Haltung.

Wo und wann?

mittwochs: 02.08., 09.08., 23.08., 30.08.,
06.09., 13.09., 20.09., 27.09.2023
Immer von 09:00 bis 10:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Maschstadion / Schützenhaus
Helmstedt, Maschweg 9, 38350 Helmstedt

freitags: 04.08., 11.08., 25.08., 01.09.,
08.09., 15.09., 22.09., 29.09.2023
Immer von 09:00 bis 10:00 Uhr

Treffpunkt vor dem Schwimmbad Königslutter
(Vordereingang), Wilhelm-Bode-Str. 1,
38154 Königslutter

Mit wem?

Unser Trainer Torsten Dill verfügt über langjährige Erfahrung im Vereins- und Gesundheitssport. Er freut sich auf Ihre Teilnahme, egal ob Sie gerade erst in Bewegung kommen oder schon Erfahrungen mitbringen.

Anmeldungen

Kommen Sie einfach vorbei. Ein Einstieg ist zu jedem Termin möglich. Bitte bringen Sie für das Training ein Handtuch mit.

Kosten

keine

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

