



Rückenschule mit System – erlernen Sie aufbauende und gezielte Übungen zum Muskelaufbau.

Die menschliche Wirbelsäule hat eine ganze Reihe von Aufgaben. Sie trägt nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen sondern ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Mit unserem Rückenkurs bieten wir Ihnen ein Präventivprogramm, das Rückenschmerzen vorbeugt und die Muskulatur gezielt aufbaut.

Folgende Übungen gehören zu jeder Einheit der Rückenschule:

- Kräftigung, Lockerung und Dehnübungen
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen

Kurs I

Beginn: 16.01.2018 – 27.03.2018 jeweils dienstags

► von 17:00 – 18:00 Uhr, 10 Einheiten

Kurs II

Beginn: 16.01.2018 – 27.03.2018 jeweils dienstags

► von 18:15 – 19:15 Uhr, 10 Einheiten

Kein Kurs am 13.02.2018

Veranstaltungsort: Sport-Zentrum Eschborn, Gymnastikraum, 1. OG

Gebühren: Nichtmitglieder 85,00 €, Mitglieder 75,00 €

Leitung: Jürgen Pfister (Diplom Sportwissenschaftler)

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie gute Laune mit. Verbindliche Anmeldungen bitte online über unsere Homepage:

<http://www.db-sport.de/frankfurt-main>

Bitte beachten Sie: Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz über den Verein.

