

„Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt Rücken“

Der Kurs richtet sich an alle, die einen Ausgleich zu einer überwiegend sitzenden oder stehenden Tätigkeit suchen, Rückenschmerzen vorbeugen, die allgemeine Fitness steigern, beweglicher werden oder einfach mehr Energie im Alltag wollen.



- Was dich erwartet:

- ✓ aufeinander aufbauender Kurs zur Vermittlung grundlegender Bewegungsabläufe eines gesundheitsorientierten Trainings
- ✓ Funktionale Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers
- ✓ Erhöhung der notwendigen Mobilität und Flexibilität vor allem der Wirbelsäule, Schulter- und Hüftgelenke
- ✓ Training für mehr Balance und Koordination
- ✓ Verbesserung der Körperhaltung

- Für wen ist der Kurs geeignet?

Für Anfänger und Fortgeschrittene

- Wann und wo?

Der Kurs findet montags von 16.00 bis 17.00 Uhr in der Sporthalle Frasdorf statt.

10 Termine (ausgenommen Schulferien und Feiertage), beginnend in der KW 05:

27.01./03.02./10.02./17.02./24.02./17.03./24.03./31.03./07.04./28.04.

- Wieviel kostet der Kurs?

Die 10 Termine kosten 75,- €

- Wer macht den Kurs?

Claudia Marchi, Jahrgang 1968. Ich arbeite seit 2010 als selbständige Kursleiterin und Personal Trainerin in Firmen, online und für privat organisierte Gruppen.

- Wie kann ich mich anmelden?

Fragen und Anmeldung bitte per Mail: info@claudia-marchi.de oder Mobil: 0173/5 66 8 66 5

Teilnehmerzahl: min. 8 bis max. 10 Personen