
Rückenfit

Rückenfit ist eine Mischung von klassischer Wirbelsäulengymnastik mit sanfter Herz-Kreislaufaktivierung mit Schwerpunkt Rücken- und Bauchmuskulatur. Weiters wird mit Dehnen der zur Verkürzung neigenden Muskulatur die Beweglichkeit gesteigert und mit Entspannungsübungen ergänzt.

Verfügbare Termine

Information

Kursdauer: 7,5 Einheiten

Kursbeitrag: € 65,00

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Zielgruppe: alle Interessierten
