

Kurstage für Kurs 251302890 (3D Rücken)

Der Kurs vereint verschiedene sanfte funktionale Übungen für die Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur. Ergänzt werden Mobilisationsübungen für alle möglichen Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule. Der Schwerpunkt liegt auf Bauch- und Rückentraining. Es erwartet dich ein effektives und modernes Rückentraining basierend auf den neusten Erkenntnissen der Sportwissenschaft.

Datum	Uhrzeit	Ort
08.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
15.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
22.05.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
05.06.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
26.06.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
03.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
10.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
17.07.2025	10:00 - 11:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung