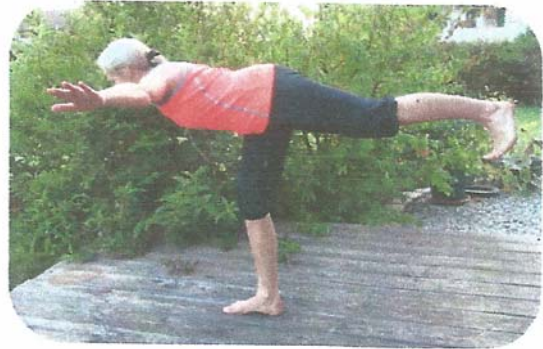


2018/19

Aktiver Rücken



Wie bereits in den letzten Jahren möchte ich euch über die Herbst- und Wintermonate diesen Kurs mit Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen insbesondere für den Rücken anbieten. Dadurch soll die gesamte Haupt- und Tiefenmuskulatur im Rumpfbereich gestärkt werden. Es kommen verschiedene Übungsgeräte wie z.B. Bälle, Hanteln, Bänder oder „Brasil`s“ zum Einsatz.

Ein Gesundheits-Check vor Beginn des Kurses ist für alle Teilnehmer/innen sinnvoll, vor allem bei Sportneulingen.

Kursbeginn: 15.10.2018

Zeit: Immer **Montag von 17:00 – 17:45 Uhr (Kurs I)**
bzw. **Montag von 18:00 – 18:45 Uhr (Kurs II)**

Kursgebühren für den 10-er Block:

25.- € für Mitglieder des SV Uffing

40.- € für Nichtmitglieder

Anmeldung bei Andrea Mayr, Tel.: 08846 – 472
oder bei Monika Fecht, Tel.: 08846 – 683

Falls Fragen zum Kurs bestehen, könnt ihr euch ebenfalls gerne bei mir/Andrea melden.

Ich freue mich auf euch!