

Rückenfitness für Männer

Neu ab Donnerstag den 05.09.2024 (bitte vorher anmelden)



Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters, an all diejenigen, die gerne fit und gestärkt durch den Alltag gehen möchten.

Oft ist Bewegungsmangel die häufigste Ursache für Rückenschmerzen. Gemeinsam werden wir aktiv, machen den Rücken stark und bringen den Körper in Balance.

Dazu arbeiten wir vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht, nutzen aber gelegentlich auch kleine Sportutensilien.

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir im Stehen, auf der Matte und runden das Training mit Dehnübungen ab.

Wann und mit wem?: Donnerstag 18:00 – 19:00 Uhr m. Gesa Kröowski

Wo?: Gymnastikhalle Schulzentrum Bardowick

Kosten?: Mitgliedsbeitrag und 10er Karte

Anmeldung über www.tsv-bardowick.de – Anmeldebutton Startseite
TSV Bardowick Tel. 04131-121164 E-Mail: kontakt@tsv-bardowick.de