

## Angebot

# Rückenfit

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	10 x Mi, 24.01. bis 18.04.18 (außer 14.02.18 und Osterferien) 10 x Mi, 25.04. bis 11.07.18 (außer Pfingstferien) 10 x Mi, 26.09. bis 12.12.18 (außer 03.10. und 31.10.18)
<b>Uhrzeit:</b>	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
<b>Ort/Raum:</b>	Theresienklinik, Gymnastikraum
<b>Trainerin:</b>	Petra Madlener, B-Lizenz Trainerin BSA-Akademie
<b>Gebühr:</b>	77,00 Euro inkl. MwSt.

### Beschreibung:

Rückengymnastik

Für **Rücken- und Bauchmuskulatur** kommen auch Kleingeräte zum Einsatz wie Pezziball, Redondoball oder Thera-Band. Jede Stunde klingt mit Entspannungsübungen aus.

Das Training eignet sich für alle Altersklassen, jedoch sollte eine mittlere bis gute Fitness vorhanden sein.

Geübt wird im Gymnastikraum der Theresienklinik Bad Krozingen. Gymnastikmatten sind vor Ort. Bitte bringen Sie ein Handtuch als Auflage mit.