

## Angebot

# Rückenfit

<b>Rahmen &amp; Dauer:</b>	10 x Mi, 23.01. bis 03.04.19 (außer 06.03.2019) 10 x Mi, 08.05. bis 24.07.19 (außer 01.05.19 und Pfingstferien) 10 x Mi, 25.09. bis 04.12.19 (außer 03.10.19 und Herbstferien)
<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>	80,00 Euro inkl. MwSt.

### Beschreibung:

Rückengymnastik

Für **Rücken- und Bauchmuskulatur** kommen auch Kleingeräte zum Einsatz wie Pezziball, Redondball 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.