



Health & Fitness Rücken-Workshop



Maïke Bärwald

- ❖ Lizenzierte Trainerin für Aerobic, Step-Aerobic Fitness und Gesundheitssport (NTB, DOSB)
- ❖ Yogalehrerin
- ❖ Gesundheitscoach
- ❖ www.fit-for-soul.de
- ❖ M.Baerwald@hotmail.com (auch für Anmeldungen)

Wann?

Samstag, 25. Juni 2016

10.00 Uhr – 12.30 Uhr

Wo?

Gymnastikhalle des TVM
Bürgermeister-Heitmann-Straße 34
Seevetal-Meckelfeld

Was?

Rückentraining - ganzheitlich

Rund 2/3 der deutschen Bevölkerung leiden an Rückenbeschwerden, davon ein erheblicher Teil chronisch. In diesem Workshop lernst du die wichtigsten Fakten, Verhaltensweisen und praktischen Übungen zum Thema Rücken kennen.

- In diesem vorwiegend praktischen Workshop lernst du das Wichtigste rund um den Rücken (u.a. anatomischer Aufbau, Infos zum Thema heben und tragen).
- Verschiedene Übungsprinzipien zur Kräftigung und Dehnung deines Rückens und Rumpfes betten diese Kenntnisse praktisch ein.

Bitte mitbringen: Sportlich-bequeme Kleidung

Teilnahmegebühr:

7 Euro für TVM-Mitglieder

13 Euro für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss: Montag, 20.6.2016

Ich freue mich auf Dein Kommen!!!