



DORIS SCHERZ

Dipl. Vitaltrainerin

Akazienweg 10, 3562 Mollands

Mobil: 0650/6349526 E-Mail: doris.scherz@wohlsein.at

„Modernes Rückentraining“

für einen starken Rücken, eine kräftige Körpermitte und gesteigertes Wohlbefinden

2 Termine:

10 Einheiten, ab Di, 08. Jänner 2019

10 Einheiten, ab Mi, 09. Jänner 2019 im FF-Haus Mollands – Details siehe unten

Wenig Bewegung, häufiges Sitzen, falsche Körperhaltung und einseitige Belastungen tun unserem Rücken nicht gut und sind Großteils die Ursache für Rückenschmerzen und Muskelverspannungen.

Dieses Programm richtet sich an alle, die Ihrem Rücken und Körper etwas "Gutes" tun wollen.

Bei diesem Kurs geht es um gezieltes Wirbelsäulentraining mit dem Schwerpunkt Kräftigung, Mobilisation, Koordination und "korrekte Körperhaltung". Das regelmäßige Üben verbessert die Körperwahrnehmung und Stabilität des Bewegungsapparates und hilft sich bewusst zu "Spüren". Jede Einheit schließt mit ausgewählten Dehnungsübungen und einer Endentspannung als Ausklang.

Mitzubringen sind: sportliche Kleidung, Gymnastikmatte, Handtuch, event. Getränk

Anmeldung bei: Doris Scherz

Dipl. Vitaltrainerin für Bewegung & Gesundheit,
staatl. geprüfte Lehrwartin für allg. Körperausbild. (Studio),
ASKÖ Fit Dipl. Bewegungstrainerin Rückenfitness

E-Mail: doris.scherz@wohlsein.at

Mobil Tel.: 0650 6349526



Details zu den Kursen:

Kursbeginn: am Dienstag, 08. Jänner 2019 von 18:45 bis 20:00 Uhr

Kursumfang: 10 Einheiten à 75 min.

Kosten: EUR 80,-/ Teilnehmer

Kursbeginn: am Mittwoch, 09. Jänner 2019 von 10:30 bis 11:30 Uhr

Kursumfang: 10 Einheiten à 60 min.

Kosten: EUR 74,-/ Teilnehmer

Kursort: Mollands, Feuerwehrhaus