

Rückentraining Intensiv

bei Eva & Lena



Dienstag, 18:30 - 19:30

Donnerstag, 09:00 - 10:00



BTW-Gymnastikhalle
+ BTW-Fitnessstudio

Zum Freibad 21
32257 Bünde

Programm

- Ausgleich muskulärer Disbalancen durch gezielte Kräftigung schwacher Muskulatur
- Dehnung verkürzter Muskeln
- Dehnsame Mobilisierung der Wirbelsäule und unbeweglich gewordener Körperpartien
- Ausgleich von Fehlhaltungen und Haltungsschäden
- gezieltes Muskelaufbautraining an Geräten



Degrenzte Teilnehmerzahl

Für Vereinsmitglieder ermäßigte Gebühr (4€/Stunde)

Info und Anmeldung:

Tel.: 05223/163000-0