

## Rückenfit

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 06. April 2017 um 13:00 Uhr

---

Erleben Sie rückengerechtes Bewegungsverhalten in einem Übungsprogramm zur



Kräftigung der Rumpfmuskulatur, das eingebettet ist in einen vielfältigen und abwechslungsreichen Stundenverlauf mit Herz-Kreislauf-Aktivierung, Bewegungsspielen, der rückengerechten Haltung und Bewegung (gehen, stehen, sitzen, heben, tragen) sowie der Dehnung, Kräftigung, Stabilisierung und Entspannung.

Übungsleiterin: Wencke Johannpeter

Tel.: 06054 / 446

## Rückenfit

Geschrieben von: Administrator

Mittwoch, den 29. September 2010 um 09:13 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 06. April 2017 um 13:00 Uhr

---

E-Mail: [otzsko@yahoo.de](mailto:otzsko@yahoo.de)

Übungszeit: Montag, von 19:30 - 21:00 Uhr in der "Alten Schule" in Hellstein