



Neue Kurse

Schulter-Nacken-Fit

Ein speziell ausgerichtetes Kräftigungsprogramm für die Muskulatur des Schultergürtels und der Halswirbelsäule. Unter anderem durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Brasils und Gymnastikbändern wird die Muskulatur schonend aufgebaut, die Haltung verbessert und die Belastungsgrenze der Muskulatur angehoben. Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie praktische Alltagstipps zur "Soforthilfe" runden das Angebot ab. Durchgeführt wird der Kurs von Madlen Möller. Bitte Handtuch/Sportsachen und Schuhe mitbringen, Umkleide ist unten in der Halle

Anmeldung unter fitness@vfl-bueckeberg.de oder 05722-26544

Teilnahme nur nach Anmeldung!

Start: Donnerstag, 7. Februar 2019

18.00 - 19.00 Uhr

8 Termine / Mitglieder Abteilung Fitness frei/

30,00/ermäßigt 12,00€

Ort: Gymnastikraum der Kreissporthalle am Adolfinum, Bückeburg