

# RückenFIT

- ⌘ vorwiegend Kräftigung der Oberkörpermuskulatur (Rücken- Bauch- Schulterbereich und Arme)
- ⌘ Mobilisieren und stabilisieren der Rückenmuskulatur/Wirbelsäule
- ⌘ Dehnung und Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper
- ⌘ Intensives Training für jede Altersklasse und jeden Fitnesslevel

## 6 Einheiten jeweils von 8.30 Uhr bis 9.20 Uhr

- Dienstag, 21.01.2025
- Dienstag, 28.01.2025
- Dienstag, 04.02.2025
- Dienstag, 11.02.2025
- Dienstag, 18.02.2025
- Dienstag, 25.02.2025

Kursort: Fit & Gsund – Fitness Serfaus

Kosten: € 65,00

Max. Teilnehmer: 8 Teilnehmer

Mitzubringen: kleines Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis: **19.01.2025**

bei Gstrein Michaela

telefonisch unter +43 (0) 699 11 52 43 14 gerne auch WhatsApp

oder per E-Mail: [info@bwf-gstrein.at](mailto:info@bwf-gstrein.at)

