

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, 12.11.2024
- Dienstag, 19.11.2024
- Dienstag, 26.11.2024
- Dienstag, 03.12.2024
- Dienstag, 10.12.2024
- Dienstag, 17.12.2024

Kursort: Fit & Gsund – Fitness Serfaus

Kosten: € 65,00

Max. Teilnehmer: 8 Teilnehmer

Mitzubringen: kleines Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis: **10.11.2024**

bei Gstrein Michaela

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

oder per E-Mail: info@bwf-gstrein.at

