

# 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, 01.10.2024
- Dienstag, 08.10.2024
- Dienstag, 15.10.2024
- Dienstag, 22.10.2024
- Dienstag, 29.10.2024
- Dienstag, 05.11.2024

**Kursort: Fit & Gsund – Fitness Serfaus**

**Kosten: € 65,00**

**Max. Teilnehmer: 8 Teilnehmer**

Für die 6 Kurseinheiten ist keine Mitgliedschaft im Studio Fit & Gsund Serfaus nötig

Mitzubringen: kleines Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis: **29.09.2024**

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)

