BÖNEBÜTTEL HUSBERG SV gegr. 1965

RückenFit

für „Best Ager"



Zum Jahresbeginn bieten wir einen Kurs zur Stärkung des Rückens an.

An 6 Terminen werden überwiegend statische Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zur Verbesserung der Beweglichkeit durchgeführt.

Der Kurs findet in der Sporthalle in Husberg statt.
Anmeldungen erbeten unter ✉ mail.rueckenfit@gmx.de

Bitte mitbringen:



2 Handtücher, Schuhe, die für die Halle geeignet sind und ein kleines Gewicht (oder eine volle Trinkflasche).

Die (vorläufigen) Termine:

5.1. / 12.1. / 19.1. / 2.2. / 9.2.
und 16.2.2027 jeweils 19.00 bis 20.00 Uhr.

Kursleiter:

Peter Ambrosi

Der Kurs ist für Mitglieder des Vereins **kostenlos,**
Nichtmitglieder zahlen **30 €.**

Bleib aktiv – für deine Gesundheit!

