

## Rücken Fit - Onlinekurs

Kursnummer	251GR0310
Beginn	Dienstag, 04.03.2025, 19:00 - 19:45 Uhr
Dauer	10 U-Tage
Kursort	Online- Kurs
Gebühr	50,00 €
Teilnehmer	1 - 12
Kursleitung	Natalja Seel

### Kursbeschreibung:

Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern.

### Ziel des Kurses:

Verbesserung der Rückengesundheit  
Vorbeugung oder Linderung von Rückenbeschwerden

### Konkrete Inhalte:

Im Kurs lernst du verschiedene Massagetechniken mit der Faszienrolle und Tennis- bzw. Faszienball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen.

### Teilnahmevoraussetzung:

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

### Materialien:

Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
11.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
18.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
25.03.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
01.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
08.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
15.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
22.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
29.04.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs
06.05.2025	19:00 - 19:45 Uhr	Online- Kurs