

## AX30211 Rückenfit

Beginn Mittwoch, 31.01.2024, 19:30 - 20:30 Uhr

Kursgebühr 63,00 €

Dauer 15 Termine

Kursleitung Christina Weingartz

Informationen Turnschuhe, Handtuch, Theraband, Fitnessmatte

Kursort , Wallrafstraße 1, 53332 Bornheim

In diesem Rücken-Power-Kurs können Sie beim Aufwärmen und beim individuellen Training gut ins Schwitzen kommen. Das Ziel des Bewegungsprogramms richtet sich auf die Stabilisierung des (gesunden) Rückens, wobei die Kräftigung der Bereiche Bauch, Beine, Po auch berücksichtigt werden. Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sind die drei Trainingsbereiche, die Funktionen der Wirbelsäule unterstützen und helfen Rückenproblemen vorzubeugen. Im Laufe des Kurses gewinnen die Wirbelsäule und die umgebende Muskulatur wieder an Geschmeidigkeit in Bewegungen und die gesamte stützende Rumpfmuskulatur wird gestärkt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
31.01.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
14.02.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
21.02.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
28.02.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
13.03.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
20.03.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
10.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
24.04.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
08.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
15.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
22.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
29.05.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
05.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
12.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1
19.06.2024	19:30 - 20:30 Uhr	Bornheim Wallrafschule; Turnhalle 1

[zur Kursdetail-Seite](#)