



RückenFit

Eine starke Rumpfmuskulatur ist der Kern eines gesunden Körpers. Sie stützt den Körper und sorgt für eine aufrechte Körperhaltung. Dadurch können Rücken- und Gelenkschmerzen verhindert werden.

In dem Kurs „RückenFit“ geht es um den starken Rumpf und wie er auf unterschiedlicher Weise und mit unterschiedlichen Kleingeräten trainiert werden kann.

Gezielt soll darum die Verbindung zwischen Rumpf und Extremitäten trainiert werden um Probleme im Alltag und im Sport vorzubeugen. Sie sollen dabei auch herausfinden, welche Trainingsform und welche Kleingeräte sie ansprechen.

Wir freuen uns auf Sie!

Übungsleiter: Sporttherapeuten-Team MeTraVit

Treffpunkt: Gymnastikhalle 2

Anmeldung: Empfang MeTraVit

und kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de

Preis: 80,00€

Kursbeginn: 3.9.26 und 29.10.26

Wann: donnerstags, 10Uhr

Da es sich um ein Präventionskurs nach §20 SGB V handelt, werden die Kursgebühren anteilmäßig von der Krankenkasse zurückerstattet.

Bei weiteren Fragen bitte unter kursverwaltung@bad-sebastiansweiler.de melden.

*Bad Sebastiansweiler
MeTraVit GmbH
Hechinger Straße 26
72116 Mössingen*