

Kursbeschreibung

Schön, dass Du Dich für Rückenfit 60+ interessierst!

Für wen ist der Kurs geeignet?

Rückenfit 60+ ist der ideale Kurs, um Rückenproblemen vorzubeugen oder um nach einer abgeschlossenen Therapie die Rumpfmuskulatur weiter zu stärken und neue Rückenprobleme zu vermeiden.

Auch für Einsteiger und Einsteigerinnen in ein Fitnesstraining ist der Rückenfit-Kurs hervorragend geeignet.

Was machen wir im Kurs?

Rückenfit 60+ ist ein sanftes, aber sehr effektives Training für die gesamte Rumpfmuskulatur, Bein- und Gesäßmuskeln.

Wir üben mit unterschiedlichen Kleingeräten wie Therabändern, Redondobällen. Aber auch Hanteln kommen hin und wieder zum Einsatz.

Eine kräftige Muskulatur schützt die Wirbelsäule. Durch die Übungen werden die Bandscheiben wieder mit Nährstoffen gefüllt.

Du verbesserst Deine Beweglichkeit und auch die Koordination.

Übrigens: Viele Tests und Studien haben gezeigt, dass regelmäßiges körperliches Training auch die beste Methode ist, um unseren Kopf fit zu halten!

Kniebeugen & Co sind nämlich koordinativ anspruchsvoll und unser Kopf muss hellwach sein, um die Muskeln richtig zu steuern!

In der Gruppe triffst Du auch andere nette Menschen im passenden Alter, in den Trainingspausen haben wir deshalb auch immer passende Themen zum Plaudern!

Du bist mit den Übungen nicht auf Dich alleine gestellt. Jede Übung wird erklärt und vorgezeigt, dann üben wir gemeinsam. Wenn am Anfang die Haltung noch nicht so ganz stimmt, arbeiten wir uns gemeinsam dahin!

Wann finden die Kurse statt?

Jeden Mittwoch von 14.00 bis 15.00 h

Was kostet die Teilnahme?

10er Karte:	€ 117,- (unbeschränkt gültig, auch für andere Kurse)
10er Karte:	€ 80,- (gültig für 3 Monate)
Monatskarte:	€ 55,- (gültig für 30 Tage)

Wann kann's losgehen?

Rückenfit 60+ ist ein fortlaufender Kurs, Du kannst jederzeit einsteigen.

Gratis Schnuppern!!! Ausprobieren und entscheiden....

Wie geht die Anmeldung?

Einfach anrufen oder SMS schicken: 0660/4271849

Oder eine Mail schreiben: elvira@fit-mit-elvira.at

Wo finden die Kurse statt?

Kursort ist: Schimmelgasse 3, 1030 Wien

