

RückenFIT

- ⌘ vorwiegend Kräftigung der Oberkörpermuskulatur (Rücken- Bauch- Schulterbereich und Arme)
- ⌘ Mobilisieren und stabilisieren der Rückenmuskulatur/Wirbelsäule
- ⌘ Dehnung und Beweglichkeitsübungen für den ganzen Körper
- ⌘ Intensives Training für jede Altersklasse und jeden Fitnesslevel

4 Einheiten jeweils von 8.30 Uhr bis 9.20 Uhr

- Dienstag, 22.07.2025
- Dienstag, 29.07.2025
- Dienstag, 05.08.2025
- Dienstag, 12.08.2025

Kursort: Fit & Gsund – Fitness Serfaus

Kosten: € 45,00

Max. Teilnehmer: 8 Teilnehmer

Mitzubringen: kleines Handtuch, Trinkflasche

Anmeldung bis: **21.07.2025**

bei Gstrein Michaela

telefonisch unter +43 (0) 699 11 52 43 14 gerne auch WhatsApp
oder per E-Mail: info@bwf-gstrein.at

