



Neue Kurse

Schulter-Nacken-Fit

Ein speziell ausgerichtetes Kräftigungsprogramm für die Muskulatur des Schultergürtels und der Halswirbelsäule. Unter anderem durch Einsatz von Kleingeräten wie Hanteln, Gymnastikbändern oder Stäben wird die Muskulatur schonend aufgebaut, die Haltung verbessert und die Belastungsgrenze der Muskulatur angehoben. Mobilisations- und Dehnungsübungen zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie praktische Alltagstipps zur "Soforthilfe" runden das Angebot ab. Durchgeführt wird der Kurs von der Physiotherapeutin Daniela Winkelmann. Bitte Handtuch/Sportsachen und Schuhe mitbringen, Umkleide ist unten in der Halle

Anmeldung unter fitnes@vfl-bueckeurg.de oder 05722-26544

Start: Donnerstag, 4. Mai 2017

Kurs 1: 17.00 - 18.00 Uhr

Kurs 2: 18.00 - 19.00 Uhr

6 Termine

Ort: Gymnastikraum der Kreissporthalle am Adolfinum

Lulu-von-Strauss-und-Torney-Straße, Bückeburg