



Neues Kursangebot

Rücken trifft funktionelles Training

In diesem Kurs wird ein einfaches sowie sportliches Bewegungstraining mit Schwerpunkt Rücken vermittelt. Die Stundenbilder beinhalten Workouts, Dehnungen und Lockerungen. Nebenher wird wissenswertes zu haltungs- und bewegungsförderlichem Verhalten und Verhältnissen aufgefrischt und vermittelt.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

Der Kurs umfasst 5 Termine und startet am 05.11.2025

Wann: immer mittwochs von 18.00 Uhr bis 18.45 Uhr

Wo: Schwingbodenraum des Bürgerhauses in Nehren
(Bohlstraße 4)

Kosten: 45€

Wir freuen uns auf Dich!

Nehren Aktiv eV

www.nehren-aktiv.de