

## „ Gutes für den Rücken “

ist ein vielseitiger Gymnastikkurs, der speziell auf den Rücken abgestimmt ist.

Hier einige Schwerpunkte:

- Stabilisation durch Rumpfkraftigung
- Kraftaufbau der Körpermitte, Bauch und Rücken
- Fuß- und Beinkraft, Gleichgewichtstraining
- Beweglichkeitstraining
- Koordination - auch gut für den Kopf
- Beckenbodentraining stärkt die Körperhaltung

Zusätzliche Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Programm ab. Die Übungen, für Damen und Herren, finden in einer angenehmen Gruppe mit 8 - 12 Teilnehmern statt.

Unsere Kursleiterin: Christiane Jaschiniok  
ist mit vielen Staatl. gepr. Lizenzen ausgestattet

**Donnerstags**  
**11:15 - 12:15 Uhr**  
**im IBM Klub**

**Anmeldung im Büro**  
**des IBM Klub**

**2020**

Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Okt	Nov	Dez
x	6.	5.	2.	7.	4.	2.	x	8.	5.	3.
x	13.	12.	16.	14.	11.	9.	13.	15.	12.	10.
16.	20.	19.	23.	x	18.	16.	20.	22.	19.	17.
23.	27.	26.	30.	28.	25.	23.	x	29.	26.	x
30.	x	x	x	x	x	30.	x	x	x	x

Unser Kursangebot basiert auf jahrelanger Erfahrung mit qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern.

Unsere Kurse finden in angenehmen Räumlichkeiten statt.

Problemloses „Schnuppern“ als Probetraining

Werbeaktion: Kursteilnehmer werben Kursteilnehmer

Klubmitglieder werben Klubmitglieder

Für eine erfolgreiche Werbeaktion gibt es Rabatte