

Frühlings Fit Kurs für Balance & Beweglichkeit

Mittels **Balanceübungen** trainieren wir das *Gleichgewicht*, stärken die stabilisierende Muskulatur der Körpermitte und wirken positiv auf die gesamte *Körperhaltung*. Das Training ist besonders sensomotorisches Rückentraining und hält die Wirbelsäule für den Alltag fit.



Ziel und Zweck des **Beweglichkeitstraining** ist die Aktivierung und Dehnung der *gesamten Körpermuskulatur* und den umhüllenden *Faszien*, das Bindegewebe der Muskulatur. Es löst Verspannungen, fördert die Beweglichkeit und beeinflusst somit die aufrechte Körperhaltung und den Bewegungsumfang positiv.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training mit dem eigenen Körper, am Aero Step, mit Kleinhanteln, Therabändern und Tubes!

Datum: ab Donnerstag, **14. Februar 2019** für 14 EH à 60 Min.
Wo: im Gymnastikraum im Ruderverein Alemannia
Wann: vormittag von 9.30 bis 10.30 Uhr
Preis: € 105 (**€ 100,- für Alemannia Rudervereinsmitglieder !!**)
Teilnehmer: für Damen und Herren, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

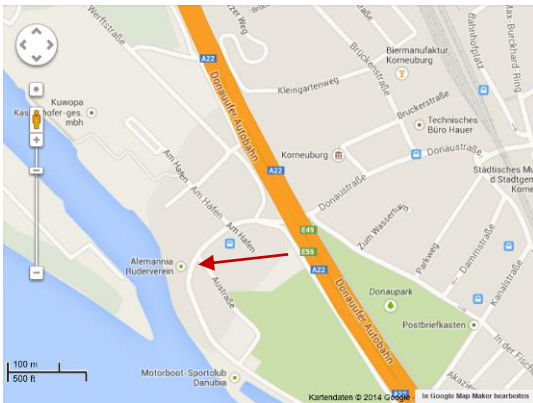


Frühlings Fit Kurs für Balance & Beweglichkeit

Mittels **Balanceübungen** trainieren wir das *Gleichgewicht, Körperhaltung* und *Stabilisationsmuskulatur*. Ziel des **Beweglichkeitstraining** ist die Förderung der Dehnfähigkeit der Muskulatur und der Faszien.

Adresse/Anreisebeschreibung Kursort:

Ruderverein Alemannia, Donaustraße 70, 2100 Korneuburg



bei Bahnhof Korneuburg unter Unterführung Richtung Donau fahren, unter Brücke Donauuferautobahn A22 durch und nach ca. 200m rechts.

Parkplätze vorhanden!



Korneuburger Ruderverein
ALEMANNIA

Datum: ab Donnerstag, **14. Februar 2019** für 14 x à 60 Min.
Wo: im Gymnastikraum im Ruderverein Alemannia
Wann: vormittag von 9.30 bis 10.30 Uhr
Preis: € 105 (**€ 100,- für Alemannia Rudervereinsmitglieder !!**)
Teilnehmer: für Damen und Herren, Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

