

TAG DER RÜCKEN GESUNDHEIT



SAMSTAG · 27.1.2024

KOSTENLOS
FÜR MITGLIEDER!
Gäste: 15 EUR

INDOOR KURSE

10:00	60'	Rückentraining - Fokus Ausdauer	Matthias S. ①
10:00	60'	Rückentraining - Fokus All Inclusive	Marco N. ②
11:15	60'	Rückentraining - Fokus Kraft	Matthias S. ①
11:15	60'	Rückentraining - Fokus Flexibar	Margit ②
12:30	60'	Rückentraining- Fokus Mobilisation durch Blackroll & Trigger Ball	Matthias S. ①
12:30	60'	Rückentraining - Fokus Redondoball	Margit ②
13:45	60'	Rückentraining - Fokus All Inclusive	Manuela ①
13:45	60'	Rückentraining - Fokus Core & unterer Rücken	Petra ②
15:00	60'	Rückentraining - Fokus Theraband	Nora ①
15:00	60'	Rückentraining - Fokus Schultergürtel & Nacken	Petra ②
16:15	60'	Rückentraining - Fokus Faszien	Nora ①
16:15	60'	Rückentraining - Beweglichkeit & Entspannung	Petra ②

PRÄVENTION & THERAPIE

10:00	60'	Beratung Prävention/Therapie	Cosima ①
10:00	180'	Beratung Rückengesundheit durch Kurstraining	Petra & Nora ①
12:00	120'	Beratung Rückengesundheit durch Gerätetraining	Andrea ①
14:00	120'	Beratung Rückengesundheit durch Kurstraining	Margit ①

GERÄTEFLÄCHE

10:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Andrea ①
10:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
11:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Andrea ①
11:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
12:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Marco ①
12:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
13:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Marco ①
13:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
14:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Marco ①
14:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
15:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Marco ①
15:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①
16:00	30'	Kinesisgerät - Fokus Schulter/ Nacken Stabilität und Kraft	Marco ①
16:00	30'	Klimmzuggerät - Fokus Rückenkraft	Andi ①

① = Gerätefläche ① = Infostand Empore

Supported by

BLACKROLL®

ANMELDUNG

www.kaifu-lodge.de/tag-der-rueckengesundheit

