



BREITENSPORT

... immer in Bewegung



Ideen für Deine Rückenurse! am 12.10.2019

von 10:00 Æ 16:30 Uhr in Ehningen

Sporthalle Schalkwiesen 2 mit Gabi Fastner

Gabi Fastner ist bekannt durch ihre Auftritte in der beliebten Fernsehserie TELEGYM. Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin. Dozentin an der "KNS move", einer Schule für angehende Gymnastiklehrer/innen in München. Entwicklerin mehrerer Trainingskonzepte, darunter sTIEMU", "Funktionelles Figurtraining", sBrasil Workout". Ausbilderin für "Pilates mit Kleingeräten" und sFaszien Pilates" bei moretomoveon, einer Ausbildungsschule in München. Als Referentin tätig für DTB, BLSV, BTV und Deutschen Gymnastikbund. Mehrfache Fachbuchautorin in den Bereichen Fitness und Gesundheit.

sDas Kreuz mit dem Kreuz%

Rücken Kurse sind zu Recht sehr beliebte Kursformate! Es gibt wenige Menschen die von sich sagen können noch nie Rückenschmerzen gehabt zu haben.

Bei fast allen Rückenschmerzen gilt: Fordere Dich, aber überfordere Dich nicht!

Die oberflächliche und tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur, die Muskulatur rund um das Becken, Haltungsaufbau, Gleichgewichtstraining, Körperwahrnehmung und Entspannung sind die Inhalte dieses Workshops.

Es erwarten Dich viele Übungsideen für Deine Rücken-Kurse und natürlich alle anderen Kursstunden. Redondoball und Jacarandaball kommen ebenfalls zum Einsatz.

Kosten: 57,50 Euro.

Begrenzte Teilnehmeranzahl, bitte schnell anmelden bei marion.genkinger@tsv-ehningen.de