

TK-Rücken-Training - "Rücken plus - Gesundes Krafttraining mit Geräten"

-kostenfrei für TK-Mitglieder-

Rücken plus ist ein Programm, das mit klassischen Rückenübungen beginnt und mit einem rückengerechten Gerätetraining endet. Theorie und Praxis wechseln sich ab. Sie erfahren alles über das richtige Dehnen und gezieltes Koordinations- und Muskeltraining. Das Gerätetraining findet in der Gruppe statt. Sie trainieren nach einem individuellen auf Sie abgestimmten Trainingsplan. Die speziell in diesem TK-Konzept geschulte Kursleitung erläutert Ihnen die Gerätefunktionen, leitet Sie ausführlich an und achtet darauf, dass Gewichte und Wiederholungssätze stimmen. Ergänzend erhalten Sie speziell für das häusliche Rückentraining entwickelte TK-Begleitmaterialien.

9 Einheiten je 60 Minuten einmal pro Woche

Kursgebühr 190 €

Für TK- Mitglieder komplett kostenfrei, andere gesetzliche Kassen übernehmen auf persönliche Anfrage einen Teil der Kursgebühren.