



Rücken-Fit trifft Faszientraining

Für einen ausgeglichenen und mobilen Körper werden Übungen aus dem standardisierten DTB-Programm „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ um dem aktuellen Trend „Faszientraining“ durchgeführt. Von Kräftigungsübungen bis hin zu Mobilisierungs- und Dehnübungen ist alles vertreten. Ein sanftes und doch anspruchsvolles Training.

Unser Kursangebot

300 B	Montag	20.01.2025	18 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro	
	Leitung	Alexandra Frotscher	



**FAMILIENBILDUNG
KASSEL**
KATHOLISCHE KIRCHE