

Training mit dem Thera-Band Workshop



Trainieren & Stretching mit dem Übungsband

Bei einem gesundheitsorientierten präventiven Krafttraining stehen die Verbesserung der Kraftausdauer, der Aufbau der Muskulatur....

Theraband Übungen machen nicht nur Spaß, sie sind auch ideal für eine gute und gesunde Körperhaltung.

Ich zeige Ihnen wie es funktioniert!

Ziel

Zur Steigerung von Kraft, Mobilität und Flexibilität. Stretching- Übungsprogramm für Zuhause.

Sie können einfache Übungen im Alltag umsetzen

Dieser Workshop ist für Jedermann/ Frau geeignet und braucht keine Vorkenntnisse

Datum: Samstag 19.Okt.2024

Zeit: 10.00 bis 11.15 Uhr

Preis: Fr. 35.00

Wo: GRAB Medical Fitness& Therapie Rösslistrasse 1b 8646 Wagen

Anmeldungen / Infos: Ursi Grab ursi.grab@bluewin.ch 079 613 60 69