



Deutsches
Rotes
Kreuz

Ortsverein
Hövelhof e.V.



DRK_BEDEGNUNGSZENTRUM_HOEVE

Start:
05.03.2024

10 x dienstags

Seniorensport für Herren

Rückenfit - Rückenkräftigung

Trainerin: Silvia Schneider

**Kurs
E47**

09:00 – 10:00
Uhr

50,00€

**KURS
E48**

10:15 – 11:00
Uhr

75,00€



Mit den Übungen aus dem Seniorensport unterstützen Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Fitness. Die gezeigten Übungen sind eine Mischung aus u.a. Koordinations- und Beweglichkeitstraining.

Rückenfit: In diesem Kurs bekommen Sie Rückenübungen gezeigt, die Sie einfach und ohne Geräte zu Hause durchführen können. Das Angebot dient dazu den Rücken zu dehnen und die Rückenmuskulatur zu stärken.

Anmeldung begegnungszentrum@drk-hoewelhof.de

**DRK Begegnungszentrum, Bahnhofstr.30, 33161 Hövelhof
www.drk-hoewelhof.de**