POWER BACK !

Fit & Stark durch den Alltag

Wann ?

Mittwochs
18:30 - 20:00 Uhr

Wo?

Querenburger Str. 45, 44789 Bochum
Neues Gymnasium

Für Wen ?

alle Fitnesslevel

Probestunde?

Ja!
Unverbindliche Probestunde mit Voranmeldung möglich

ROT-WEISS-SILBER BOCHUM e.V.

JETZT ANMELDEN

Kontakt:
info@ttc-bochum.de
0234 - 771847
(Anrufbeantworter)
0176 - 31621127
(WhatsApp oder SMS)
www.ttc-bochum.de

Neu: Der 90-Minuten Rundum-Kurs für Kraft, Mobilität & einen gesunden Rücken

Du möchtest deinen **Rücken kräftigen**, **beweglicher** werden und dich rundum **stärker** fühlen?
Dann ist **Power Back!** genau der richtige Kurs für dich!
Dich erwartet ein effektives **Ganzkörpertraining** mit Kraftübungen, Elementen aus **Pilates** und **Yoga** sowie **Faszientraining**, das deinen **Körper stärkt**, **Verspannungen löst** und dir **neue Energie** gibt.

WAS DICH ERWARTET:

- Starker Rücken und kräftiger Core
- Pilates Elemente für bessere Haltung und Stabilität
- Yoga Elemente für mehr Flexibilität und Mobilität
- Faszienarbeit gegen Verspannungen
- Prävention von Rückenbeschwerden

GELEITET VON PARINAZ BAHMANI:

Qualifikationen:
- Fitnesstrainerin A Lizenz – Medizinisches Fitnesstraining
- Fitnesstrainerin B Lizenz
- Fitnesstrainerin C Lizenz – Fitness Führerschein
- Pilates Trainer Lizenz
- Yoga Lehrer Lizenz
- Mehrjährige Berufserfahrung als Kursleiterin

Bitte bring deine eigene Yogamatte und Pilatesrolle mit.
Alles Weitere steht dir vor Ort zur Verfügung.