



Rückenfit



Rückenfit mit Vanessa findet dienstags von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

Durch gezieltes Training wird hauptsächlich deine Rückenmuskulatur gestärkt. Es erfolgt jedoch auch regelmäßig die Lockerung deiner Faszien z. B. mit Hilfe einer Faszienrolle, die dir vom NTSV zur Verfügung gestellt wird, sowie ausgiebige Entspannungsübungen für deinen Körper und Geist.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Deine Ansprechpartnerin Henrike
freut sich auf deine
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de