Stadt Böblingen
Raum für Taten und Talente

PGW Familienzentrum

Rücken-Stretch - und Relax

Dieser Kurs stellt eine effektive Kombination aus Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers, sowie Kräftigung des Rückens dar. Der Körper wird Stück für Stück durch Dehnung von Verspannungen und Verkürzungen durch Fehlhaltungen befreit. Durch gezieltes Rückentraining wird die entsprechende Muskulatur gestärkt.
Hier kommen alle auf Ihre Kosten, die etwas für Ihren Körper tun möchten und zudem Ihren Rücken kräftigen wollen.

Termine:	Kurs 1:	**ab 24. September bis 22. Oktober 2025** wöchentlich mittwochs (5 Termine)
	Kurs 2:	**ab 05. November bis 17. Dezember 2025** wöchentlich mittwochs (7 Termine)
Uhrzeit:	19.30 – 20.30 Uhr	
Kursleitung:	Claudia Waker-Poboß, zertifizierte Workout Instruktorin IFAA, lizensierte Zumba® Trainerin	
Kursgebühr:	11 €, pro Termin (im Kurs zu bezahlen)	
Ort:	Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW	
Bitte mitbringen:	Matte, bequeme Kleidung, Getränk	
Anmeldung:	claudia.waker@gmx.net oder unter 0179/5095608	
Stichwort:	Rücken/Stretch und Relax PGW	

! Ein Kurs - Einstieg jederzeit möglich !