



„Functional-Fitness-Kurs“

(mit Kassenerstattung!)



Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Yoga o. Ski-Gymnastik
- Koordinationstraining (Gleichgewicht, Lauf-ABC etc.)
- Workout für Rücken, Bauch und Co
- spezielle Übungen für „Sportler-Problemzonen“ (Schulter, Knie etc.)
- Functional-Training (Ganzkörperübungen)
- Basketball (Technik und Spiel)
- Abwärmen (Dehnen, Yoga etc.)

Hinweis: Das Training wird an das individuelle Fitness-Level angepasst!

Ort: Sporthalle Kastanienbaum-Grundschule, Gipsstraße 23 a, 10119 Berlin-Mitte

Tag: Mi. 19:30-21:00 **Kurskosten:** 8 Termine = 130,90 Euro

Kursdauer: 23.1.19 – 20.3.19 (nicht am 6.2.!))

Die gesetzlichen Kassen erstatten bis zu 70 % der Kursgebühr, man muss vorher nichts beantragen, ich bin für Rückenschule zertifiziert! (3 Fehltermine sind erlaubt!)

Anmeldungen unter: mail@rueckentraining-berlin.de



Zu mir: Ich habe 10 Jahre als Sporttherapeut in der Orthopädie gearbeitet; seit 2010 bin ich selbständig (Betriebliche Gesundheitsförderung, Kurse, Personal-Training etc.)