



Kurs „Starker Rücken“

(mit Kassenerstattung!)



Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Mobilisierungen
- Koordinationstraining (Gleichgewicht etc.)
- Workout für Rücken, Bauch und Nacken
- Functional-Training (Ganzkörperübungen)
- Ski-Gymnastik (starke Beine)
- Rücken-Yoga
- Entspannung

Hinweis: Das Training wird an das individuelle Fitnesslevel angepasst!

Ort: Yoga-Studio Becycle, Brunnenstr. 24, 10119 Berlin

Tag: Do. 16:45-17:45 **Kurskosten:** 10 Termine = 130,90 Euro

Kursdauer: 14.2.10.19 – 18.4.19

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.)