



Rücken basic

Das Allroundtraining für den Rücken

Sie wollten schon längst etwas mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und hatten dabei ein besonderes Rückentraining im Auge? Dann sind Sie hier genau richtig.

In diesem zehnwöchigen Programm erfahren Sie, wie Sie Ihren Rücken beweglich und mobil halten, sowie Ihre Rückenmuskulatur kräftigen und ausdauernd machen. In einem bunten Mix aus Gymnastik, Körperwahrnehmung und Entspannung lernen Sie viel Wissenswertes zum Thema Rücken.

Kursbeginn:

Montag, den 16.04.2012, um 10 Uhr
oder

Donnerstag, 19.04.2012, um 19:30 Uhr

Dauer:

jeweils 10 Termine à 90 Min.

Kursgebühr:

TK-Versicherte zahlen 18 Euro
Andere Versicherte 90 Euro

Kursleiterin:

Sportlehrerin
Simone Brandt

Informationstermin

Samstag, 24.03.2012
von 11 bis 12 Uhr

Anmeldung:

Studio Simone Brandt
Grüner Weg 12
52249 Eschweiler
Tel. 024 03 / 246 60
E-Mail: studiobrandt@gmx.de



Techniker Krankenkasse

Gesund in die Zukunft.