



## Kurs „Functional-Fitness“

(drin und draußen!)



### Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Yoga
- Koordinationstraining (Gleichgewicht etc.)
- Workout für Rücken, Bauch und Co
- spezielle Übungen für Problemzonen (Schulter, Knie etc.)
- gesundes Crossfit (mit und ohne Geräte)
- Barfusstraining, Lauf-ABC etc.
- Abwärmen (Dehnen, Yoga etc.)

**Zielgruppe:** „Normalsportler“! Sportler, die Schmerzen beim Sport haben etc.!

Hinweis: das ist KEIN Bootcamp, ich bin Sporttherapeut und kein Drillmaster! ;-)

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

**Tag:** Mi. 19:30-21:00      **Kurskosten:** 12 Euro pro Termin (10er Karte: 100 Euro)

Hinweis: Ab 8 Einheiten kann man auch eine Bescheinigung für die Krankenkasse bekommen („Rückenschule“), ca. 75 Euro Rückzahlung!

**Outdoor:** Ab Mai sind wir auch draußen (saubere Sportler-Wiese Jahn-Sportpark/Cantianstr.; bei Regen in der Halle/Gipsstr.)

**Anmeldungen** unter: [mail@rueckentraining-berlin.de](mailto: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.)