



## Präventionskurs „Functional-Fitness“

(indoor)



### Trainingsinhalte:

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

**Zielgruppe:** Menschen, die ein Ausgleichstraining zu ihrem Sport suchen oder Schmerzen beim Sport haben. No Bootcamp! ☺

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

**Tag:** Mi. 19:30-21:00

**Kursdauer:** 18.3.20 – 8.5.20 (nicht am 8.4.+15.4.)

**Kurskosten:** 8 Termine =130,90 Euro (inkl. Mwst.)

Die gesetzlichen Kassen erstatten bis zu 60 % der Kursgebühr! Man muss vorher nichts beantragen, ich bin für Rückenschule zertifiziert! (3 Fehltermine sind erlaubt!)

**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.)