



Kurs „Starker Rücken“

(mit Kassenerstattung!)



Trainingsinhalte:

- Aufwärmen mit Mobilisierungen und Yoga
- Koordinationstraining (Gleichgewicht etc.)
- Workout für Rücken, Bauch und Nacken
- Functional-Fitness (Ganzkörperübungen)
- Kräftigung Arme und Beine (u.a. mit Hanteln)
- Rücken-Yoga: Sonnengruß mit gezielten Rückenelementen
- Entspannung

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

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

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

Kursdauer: 22.8.19 – 31.10.19

Die gesetzlichen Kassen erstatten bis zu 70 % der Kursgebühr! Man muss vorher nichts beantragen, ich bin für Rückenschule zertifiziert! (4 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.)