



“Fitness daheim” (live-online-Kurse)



Trainingsinhalte (Auswahl):

- Aufwärmen mit Yoga/Aerobic u.a.
- Koordinationstraining
- Rückenfitness
- Ganzkörper-Workout (Freeletics)
- Rücken-, Power- und Faszien-Yoga
- Ski-Gymnastik
- Abwärmen (Dehnen, Entspannung)

Zielgruppe: Menschen, die ein gesundheitsorientiertes Fitnessstraining suchen.
Sportspass statt Bootcamp! ☺

Tage: Mo. 19:00, Di. 18:00, Mi. 19:00, Do. 18:00 (je 75 Min.)
(offene Kurse, man kann zwischen den Terminen wechseln und immer auch spontan dazu kommen)

Preise: 10er Karte: 133,40 Euro (Gültigkeit: 6 Monate), Probetermin gratis!

Mit Kassenerstattung, über Rückenschule ca. 70% (zweimal im Jahr möglich).

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.)