

+++NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

## **Fit in den Feierabend**

das Ganzkörpertraining zur Rückenstabilisation -die neue Rückenschule-

Genug vom Schreibtisch? Ausgepowert und müde nach der Arbeit?

Dienstags, 17:30-18:30 Uhr

Präventionskurs -Krankenkassengefördert-

**Kursintensität: mittel-anspruchsvoll**

Themenschwerpunkte:

- Kraft und Stabilisation für den ganzen Körper
- gezielte Rückenübungen, auch für Zuhause
- Entspannung und Stressabbau
- Arbeitsplatzergonomie
- Faszienmobilisation

Unsere Kursgrößen von maximal acht Personen ermöglichen eine intensive Betreuung und die Möglichkeit auf individuelle Fragestellungen eingehen zu können.

Unsere Kurse umfassen zehn Stunden und die Kosten belaufen sich auf 109,- Euro pro Person und können von den Krankenkassen gefördert werden!

Jetzt anmelden und das neue Jahr gesund starten!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere MitarbeiterInnen.

Wir freuen uns auf Sie!