

WORKSHOP

RÜCKEN- SCHULE

WANN

**immer dienstags
18:00-19:00 Uhr**

10 x 1 Std. ab 21.Januar.2020

**Termine: 21.01.; 28.01.; 04.02.; 11.02.; 18.02.; 03.03.;
10.03.; 17.03.; 24.03.; 31.03.;**

WO

**TV Eschersheim
Sportsaal**

Maybachstr. 14, 60433 Frankfurt

**Sport • ist • im • Verein • am • schönsten •
• Machen • Sie • bei • uns • mit •**

WWW.TURNVEREIN-ESCHERSHEIM.DE



INHALT

Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Neben den Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert.

TRAINERIN

Olivia Oppon, ausgebild. Physiotherapeutin

KOSTEN

**40,00 € Mitglieder
100,00 € Nicht-Mitglieder**

BEZAHLUNG

bitte erst nach Erhalt der Teilnahmebestätigung

ANMELDUNG

**Anmeldeschluss:
05.01.2020
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.**