

WIRBELSÄULE KURS

RÜCKENFIT MIT INNOVIT.



Starten Sie mit uns in die kalte Jahreszeit und bekämpfen Sie Ihre Rückenschmerzen bzw. beugen Sie diese mit Training, das Spaß macht vor! Der Kurs wird von unseren professionellen innoVit-Trainern geleitet.

8 TERMINE	wöchentlich
Start (erste Einheit): Dienstag, 09.10.2018	18:00-19:00 h



Inhalt: Beim innoVit-Wirbelsäule-Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Training des Oberkörpers. Insbesondere wird die Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule trainiert. Dies wird gepaart mit Kräftigungsübungen für den Rücken und die Bauchmuskulatur. Zusätzlich wird ein Schwerpunkt auf die Koordination und die richtige Körperhaltung im Alltag gesetzt.

Ausrüstung: Gemütliches Sportgewand
sämtliche Trainingsutensilien werden zur Verfügung gestellt

Kosten (8 EH): 99,- €

Anmeldung: Mag. Jillich (0664 83 15 450) oder office@innovit.at

Wo: Schwarzl Klinik, Hauptstraße 140, A-8301 Laßnitzhöhe
Eingang Untergeschoss oder über dem Parkplatz beim
Hubschrauberlandeplatz

innoVit-health solutions auf
gut gemacht.at



innoVit - health solutions

Hauptstraße 140 | A-8301 Laßnitzhöhe

Tel: +43 (0) 664 83 15 444

office@innovit.at

www.innovit.at

*Das Einlösen des Bildungsschecks bleibt Neukunden vorbehalten. Rabatte und Aktionen sind nicht miteinander kombinierbar.