

RÜCKENFIT KURS

FREUDE AN BEWEGUNG. EIN LEBEN LANG.



Ein starker Rücken kann entzücken!

Starten Sie mit uns in den Frühling und bekämpfen Sie Ihre Rückenschmerzen bzw. beugen Sie sie vor! Mit Training, das Spaß macht, geleitet von unseren professionellen Trainern.

10 TERMINE	wöchentlich
Start (erste Einheit): Dienstag, 20.3.2018	17–18 Uhr



- Ausrüstung:** Gemütliches Sportgewand – sämtliche Trainingsutensilien werden nur Verfügung gestellt
- Kosten (10 EH):** 120€
- Anmeldung:** Mag. Jillich (0664 83 15 450) oder office@innovit.at
- Wo:** Schwarzl Klinik, Hauptstraße 140, A-8301 Laßnitzhöhe
Eingang Untergeschoss oder über Parkplatz beim Hubschrauberlandeplatz
- Inhalt:** Abwechslungsreiches Training des Oberkörpers, insbesondere der Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule, gepaart mit Kräftigungsübungen für den Rücken und die Bauchmuskulatur. In unserem Wirbelsäulen-Kurs werden insbesondere auch die Koordination und die richtige Körperhaltung im Alltag geschult.



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.