



FIT werden – FIT bleiben - wohlfühlen

Schon länger bieten wir das präventive Genius Rückentraining an. Der Kurs bietet ein umfassendes Training, bestehend aus praktischen Einheiten mit dem eigenen Körpergewicht und speziellen Geräten.

Das übergeordnete Ziel des Kurses ist das Ansprechen von neuromuskulären Verknüpfungen und der Verminderung möglicher muskulärer Dysbalancen sowie der Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen.

Der neue Kurs startet am Dienstag, den 16.08.2022 um 18:00 Uhr

weitere Termine: Di. 16.08., 23.08., 30.08., 06.09., 13.09., 20.09., 27.09.; // 11.10.; 18.10. 25. 10.

Die Trainingsdauer ist immer **60 Minuten**.

Der Unkostenbeitrag beträgt im Sonderangebot dieses Mal

180,00 € für 10 Stunden.

Ihre Krankenkasse unterstützt diesen Kurs ggf. zu 80%!

Melden Sie sich jetzt an der Rezeption oder bei ihrem Physiotherapeuten **an**. Als **Qualitätskurs** werden **nur max.**

7 Teilnehmer / Kurs angenommen.