



Kurs
**RÜCKEN
FIT**

GESUNDER RÜCKEN

- 8 Kurseinheiten à 60 Minuten
- Max. 4 Teilnehmer*innen

Im Angebot

- ⇒ Bauch- und Rückenübungen
- ⇒ Training der Tiefenmuskulatur
- ⇒ Koordinationsübungen für einen starken Rücken
- ⇒ Gleichgewichtsübungen für eine starke Mitte
- ⇒ Übungen mit und ohne Kleingeräte, auch für zu Hause

Kursleiter: Joshua Knuth

Trainer A (B.A. Präv. & Gesundheitsmanagement)

Kosten pro Kurs: 144,- Euro

Weitere Infos und
Kursangebote unter:



PRAXIS FÜR MANUELLE THERAPIE (OMT) & PHYSIOTHERAPIE
ORTH. MED. TRAININSTHERAPIE (OMTT)

Sabine & Jörn

Klingenspor & Team



Tel.: 04105 - 63 67 67 www.omt-seevetal.de