

WIRBELSÄULENTRAINING

EIN GESUNDER RÜCKEN, KANN ENTZÜCKEN!

Unser einstündiges Wirbelsäulentraining ist genau auf die Bedürfnisse des Rückgrats abgestimmt. Es umfasst die Mobilisation der Wirbelsäule in allen Ebenen; die Kräftigung der Rumpfmuskulatur sowie Schulung des Gleichgewichtes und Dehnung der Muskulatur.

Uns liegt am Herzen in den kleinen Gruppen auf spezielle Problemstellungen individuell einzugehen, um für Sie den größtmöglichen Erfolg zu erreichen.

Mit unserem Wirbelsäulentraining sagen Sie Ihren Rückenschmerzen den Kampf an oder können diese gleich vorbeugen

	Montag	Mittwoch
8.00-9.00	Wirbelsäule I	Wirbelsäule I
9.00-10.00	Wirbelsäule II	Wirbelsäule II

PREISE Wirbelsäulen-Training (16 Wochen)

Paket WS 2 (von 31.8.2020 bis 16.12.2020)

16 Wochen / 2 Trainings / Woche*

222,--

Paket WS 1 (von 31.8.2020 bis 16.12.2020)

16 Wochen / 1 Training / Woche*

188,--

Ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich. Preise nach Einstiegsdatum variierend.

*An Feiertagen finden keine Trainings statt.

Wir ersuchen um verbindliche Anmeldung zu den jeweiligen Terminen, um uns die Planung zu ermöglichen!