

RÜCKEN FIT

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

MONTAG
MORGEN

KURSZEIT

Montag: 7.45 - bis 8.45

DATEN

5.9. | 12.9. | 19.9. | 3.10. |
10.10. | 7.11. | 14.11. | 21.11.
| 28.11. | 5.12.

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 100.00
Nicht Mitglieder: CHF 170.00

LEITUNG

Sonja Aebischer
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

ORT

Turnhalle St. Antoni

TEILNEHMER

Max. 12, Berücksichtigung
nach Eingang der
Anmeldung
Versicherung ist Sache der
Teilnehmer

ANMELDUNG

Bis 25.8.2022 bei sabine.fasel@sensemail.ch.
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

Mit gezielten Übungen

- wird die Wirbelsäule mobilisiert
- wird die Rückenmuskulatur gestärkt
- werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
- werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Sonja Aebischer
(sonja.aebischer@sensemail.ch, Tel. 026 495 23 43) gerne zur Verfügung.

