

RÜCKEN KURS

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

DIENSTAG
ABEND

KURSZEIT

Dienstag, 17.30 - 18.30

DATEN

17.1. | 24.1. | 31.1. | 7.2.
14.2. | 21.2. | 7.3. | 14.3.

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

LEITUNG

Heidi Fontana
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

ORT

Aula Primarschule
St. Antoni

TEILNEHMER

Max. 9, Berücksichtigung
nach Eingang der
Anmeldung.
Versicherung ist Sache der
Teilnehmer

ANMELDUNG

Bis 1.5.2023 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 Heidi Fontana (heidi.fontana@sensemail.ch, Tel. 026 495 10 09) gerne zur Verfügung.

