

RÜCKEN KURS

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

DONNERSTAG
MORGEN

KURSZEIT

Donnerstag, 7:45 - 8:45

DATEN

19.09. | 26.09. | 03.10. |
10.10. | 31.10. | 07.11. |
14.11. | 21.11.

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

LEITUNG

Sonja Aebischer
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

ORT

Turnhalle St. Antoni

ANZAHL PLÄTZE

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

ANMELDUNG

Bis 16.09.2024 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.

