



Rückenfit

Februar 2016

mit Thomas Kautzleben

Dieser Kurs beinhaltet in Anlehnung an die Kernziele bewegungsbezogener Gesundheitsprogramme Kräftigungs-, Dehn- und



Entspannungsübungen sowie Übungen für die Mobilisierung der Wirbelsäule. Die vermittelten Übungen können Sie später zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchführen. In den Stunden erhalten Sie eine Vielzahl an nützlichen Informationen und Tipps für Ihr individuelles

Training und für ein gesundheitsgerechtes Bewegungsverhalten. Gesundheit für Körper, Geist und Seele!

Es handelt sich um eine Präventionsmaßnahme nach § 20 des Sozial-Gesetzbuches (SGB) V.

Kursleiter: Thomas Kautzleben, Dipl. Sportwissenschaftler

- Zusatzqualifikation:
- Rückenschullehrer Lizenz
 - Spezialisierungskurs – Training tiefer Rückenmuskulatur
 - Spezialisierungskurs – Bauch-Rücken-Kurs

Anmeldung: www.tksports.de oder 0179/ 4609688

Veranstaltungsort: Mexxfit, Industriestr. 4, 85229 Markt Indersdorf

Kurse:

- Kurs – M4*/** Rückenfit
- Kurs – M5 */** Rückenfit

Dauer: M4 & M5: 10 x (á 60 min pro Einheit)

Start:

Do, 18.02.2016	Kurs-M4	17:00-18:00	Uhr
Fr, 19.02.2016	Kurs-M5	10:30-11:30	Uhr

Kursgebühr: M4 & M5: 112,-€

- * Präventionskurse nach § 20
- ** bei 80%iger (8x)-Teilnahme Erhalt Teilnahmebescheinigung für KK

Folgetermine: ab 6.Mai (Fr) bzw. 12.Mai (Do) 2016

***Ca. 80%
Kostenübernahme durch die
gesetzlichen Krankenkassen.**