

NEUER WORKSHOP RÜCKEN- SCHULE

WANN

**08. Mai 2018 [10 x 1 Std.]
18:00 – 19:00 Uhr**

WO

**TV Eschersheim
Sportsaal**

Maybachstr. 14, 60433 Frankfurt

**Sport • ist • im • Verein • am • schönsten •
• Machen • Sie • bei • uns • mit •**

WWW.TURNVEREIN-ESCHERSHEIM.DE



INHALT

Ziel ist, die relevanten Muskelgruppen zu stärken und so die Wirbelsäule zu entlasten, da die Muskulatur mit zunehmendem Alter als Stütze der Wirbelsäule immer wichtiger wird.

Neben den Übungen wird auch das Bewusstsein für eine rückenfreundliche Haltung und Bewegung im Alltag gefördert.

TRAINERIN

Olivia Oppon, ausgebild. Physiotherapeutin

KOSTEN

**30 € Mitglieder
60 € Nicht-Mitglieder**

BEZAHLUNG

Bezahlung muss bis zum 04.05.2018 erfolgen.

ANMELDUNG

**Anmeldeschluss: 27.04.18
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.**