

# WORKSHOP

# RÜCKEN- SCHULE

## WANN

**Di 04. September 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 27.08..2018 erfolgen.**

## ANMELDUNG

**Anmeldungen ab: 13.08.18 zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.**