

# WORKSHOP

# RÜCKEN- SCHULE

## WANN

**immer dienstags  
18:00-19:00 Uhr**

**10 x 1 Std. ab 19. März 2019**

**Termine: 19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04.,  
07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06.,**

## 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

**40,00 € Mitglieder  
100,00 € Nicht-Mitglieder**

## BEZAHLUNG

**bitte erst nach Erhalt der Teilnahmebestätigung**

## ANMELDUNG

**Anmeldeschluss: 10.03.19  
zur Anmeldung bitte das Anmeldeformular verwenden.**