

Der TSV St. Antoni stärkt Deinen Rücken

Kurs am Montag Morgen und Dienstag Abend



Wir vom TSV St. Antoni freuen uns, ab September wieder einen Morgen- und Abendkurs speziell für den Rücken anbieten zu können. Die dipl. Rückentrainerinnen der Sport Union Schweiz, Sonja Aebischer und Heidi Fontana leiten in kleiner Gruppe diese Rücken-Fit-Kurse. Mit gezielten Übungen

- wird die Wirbelsäule mobilisiert
- wird die Rückenmuskulatur gestärkt
- Werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
- werden Nackenverspannungen gelöst

Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer

Kurs 1: Montag, 7.45 bis 8.45 Uhr, je 6 Mal

Daten Kurs 1A: 30.8. | 6.9. | 13.9. | 20.9. | 27.9. | 4.10.

Daten Kurs 1B: 8.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 6.12. | 13.12.

Kosten für 6 Mal: Turnvereinmitglieder: CHF 60.00
Nicht Mitglieder des TSV: CHF 100.00

Kursleiterin: Sonja Aebischer

Kurs 2: Dienstag, 17.30 bis 18.30

Daten: 21.9. | 28.9. | 5.10. | 2.11. |
9.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11.

Kosten für 8 Mal: Turnvereinmitglieder: CHF 80.00
Nicht Mitglieder des TSV: CHF 140.00

Kursleiterin: Heidi Fontana

Ort: Turnhalle St. Antoni

Teilnehmerzahl: Beschränkt auf max. 12 (Aula Dienstag: max. 10)
Berücksichtigung nach Eingang der Anmeldung

Anmeldefrist: 24.8.2021

Anmeldung bei: sabine.fasel@sensemail.ch
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen und welcher Kurs angeben.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, stehen Euch Sonja Aebischer (sonja.aebischer@sensemail.ch; Tel. 026 495 23 43) und Heidi Fontana (heidi.fontana@sensemail.ch; Tel. 026 495 10 09) gerne zur Verfügung. Wir freuen uns, wenn Ihr an diesem Kurs mit dabei seid!

