

RÜCKEN KURS

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

DIENSTAG
ABEND

KURSZEIT

Dienstag, 17.30 - 18.30

DATEN

24.10. | 31.10. | 7.11.
14.11. | 21.11. | 5.12.

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 48.00
Nicht Mitglieder: CHF 84.00

LEITUNG

Heidi Fontana
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

ORT

Aula Primarschule
St. Antoni

ANZAHL PLÄTZE

Max. 9, Berücksichtigung nach
Eingang der Anmeldung.
Versicherung ist Sache der
Teilnehmer:innen

ANMELDUNG

Bis 10.10.2023 bei sabine.fasel@sensemail.ch.
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

- Mit gezielten Übungen
- wird die Wirbelsäule mobilisiert
 - wird die Rückenmuskulatur gestärkt
 - werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
 - werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Heidi Fontana
(heidi.fontana@sensemail.ch, Tel. 026 495 10 09) gerne zur Verfügung.

