

RÜCKEN KURS

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

DIENSTAG
ABEND

DONNERSTAG
MORGEN

DIENSTAG ABEND: 17.30 - 18.30

DATEN

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

LEITUNG

Heidi Fontana
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 48.00
Nicht Mitglieder: CHF 84.00

DONNERSTAG MORGEN: 7.45 - 8.45

DATEN

14.9. | 21.9. | 28.9. | 5.10.
12.10. | 2.11. | 9.11. | 16.11.

LEITUNG

Sonja Aebischer
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

ANMELDUNG

Bis 6.9.2023 auf info@tsv-stantoni.ch
Bitte Name, Adresse, E-Mail,
welcher Tag und Tel-Nr. angeben.
Berücksichtigung nach Eingang der
Anmeldung.

KURSORT

Aula Schule St. Antoni (DI)
Turnhalle St. Antoni (DO)

ANZAHL PLÄTZE

Max. 9 (Aula)/12 (Turnhalle)
Versicherung ist Sache der
Teilnehmer:innen

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, 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.

