

Rückenkurse in Rheinfelden

Kursinhalt

Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper mit Einflüssen aus Heilgymnastik und Spiraldynamik. Das Ganze mit Musik, Spass und viel Abwechslung. Auch der (rückengerechte) Alltag steht dabei immer im Fokus. Abgerundet wird der Kurs mit dem Erlernen von diversen Entspannungstechniken.

Kurszeiten

Montags von 9:00 – 10:00 & 10:30 – 11:30

Mittwochs von 17:45 – 18:45

Kursort

LiZ Fricktal

Obertorplatz 7, 4310 Rheinfelden

Kursleitung

Jeannette Schmid

Dipl. Wellnesstrainerin

Dipl. BeBo®-Trainerin

Zert. Rückentrainerin

Dipl. Seniorensport-Kursleiterin

Preise

10 Lektionen CHF 230.- (ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen)

Die weiteren Konditionen finden Sie unter

www.jeannettesgym.jimdofree.com

Infos und Anmeldungen

rueckenkurse@greenmail.ch

061 831 78 55

