

# Neujahrs-Beginnwas-Karte

10 Stunden Personalfitness-Training

<b>Wellness und Fitness für den Rücken</b>	
Beginn	Jederzeit möglich
Dauer	10 x 60 Minuten
Uhrzeit	Individuell
Tag	Individuell
Ort	Bei Ihnen zu Hause
Ausstattung	Diverse Kleingeräte werden gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe empfohlen, Handtuch
Inhalte	<p>Kennen Sie das?</p> <p><b>Der Rücken ist nach einem langen Arbeitstag verspannt. Sie haben das Gefühl, sich recken und strecken zu müssen!</b></p> <p>Unsere Rücken wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend. Verspannte Muskeln und eine nicht ganz korrekte Körperhaltung können Rückenschmerzen verursachen.</p> <p>Computerunterstützte Kurzanamnese über Fitnesszustand mit Dokumentation. Durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden Ihre Kernstabilität (Lenden-Becken-Region), Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Bewegungsabläufe verbessert.</p>
Kosten	<b>714,00 € brutto</b> (statt 952,00 € entspricht einen Rabatt von 25%)
Abrechnung	Bei diesem Angebot ist das Honorar nach Rechnungsstellung sofort zu entrichten. Gültigkeitsdauer der erworbenen Card nach Rechnungsstellung 6 Monate.
Hinweis	Dieses Angebot ist nur einmal pro Person pro Kalenderjahr buchbar.
Buchung	www.code-m.de, <a href="mailto:Liepins@code-m.de">Liepins@code-m.de</a> , Tel.: 030-35 38 93 34

November 2010