

Fitness für den Rücken mit dem Flexi-Bar Home code	
Beginn	Nach Absprache
Dauer	Jeweils 60 Minuten
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort oder nach Absprache
Ausstattung	Flexi-Bar sollte vorhanden sein oder kann erworben werden
Mitzubringen	Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Sportschuhe empfohlen, Handtuch
Inhalte	<p>Kennen Sie das?</p> <p>Der Rücken ist nach einem langen Arbeitstag verspannt. Sie haben das Gefühl, sich recken und strecken zu müssen!</p> <p>Unser Rücken wird Tag für Tag belastet, aber nicht immer schonend. Verspannte Muskeln und eine nicht ganz korrekte Körperhaltung können Rückenschmerzen verursachen.</p> <p>Das Training mit dem Flexi-Bar eröffnet die Möglichkeit, die Tiefenmuskulatur auf einfache Art und Weise zu kräftigen.</p> <p>Durch gezielte Lockerungs-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen werden Ihre Kernstabilität (Lenden-Becken-Region), Flexibilität, Ausdauer, Haltung und Bewegungsabläufe verbessert.</p>
Kosten	Ab 95,20 € inkl. 19% MwSt. pro Person
Abrechnung	Bei einer Übungsstunde ist das Honorar nach Rechnungsstellung sofort zu entrichten. Bei mehreren Übungsstunden ist das Honorar nach Rechnungsstellung am Monatsende zu entrichten
Buchung	code-m.de, Liepins@code-m.de , Tel.: 030-35 38 93 34

März 2009