

Wellness und Fitness für den Rücken Home code	
Beginn	Nach Absprache
Dauer	Jeweils 60 Minuten
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort oder nach Absprache
Ausstattung	Diverse Kleingeräte werden gestellt (Theraband, Igelball, Tubes, etc.)
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>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