

Wann: Freitag, den 16.02.2018

Wo: im Woman's Fitnessclub für die Frau,
Stauferring 60
55218 Ingelheim

Uhrzeit: 19:15 - 20:15 Uhr

Anmeldung bis 15.02.2018 im Studio, Telefonnummer 06132-780 093

INFOABEND "MEIN WEG ZU EINEM GESÜNDEREN RÜCKEN UND ENTSPANNTEREN KÖRPER"

Referent: Dipl. Sportwissenschaftler Michael Tecl
staatlich geprüfter Rückenschullehrer und Entspannungstrainer

Unverbindlicher Infoabend zu den Workshops „gesunder Rücken“ und
„PMR-Entspannung“ und deren Anwendbarkeit im Alltag zu einem
gesunderen Rücken und einem entspannteren Körper zu gelangen.

Wann: 03. und 04.03.2018
Wo: im Woman's Fitnessclub für die Frau,
Stauferring 60
55218 Ingelheim
Uhrzeit: Samstag: 13:30 - 17:00 Uhr,
Sonntag: 10:30 - 14:00 Uhr

Anmeldung bis 23.02.2018 im Studio, Telefonnummer 06132-780 093

WORKSHOP "GESUNDER RÜCKEN"

In diesem Kurs bekommen Sie in kompakter Form gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen gezeigt, die das Rückgrat wieder ins Lot bringen, die Körperwahrnehmung und Körperhaltung unterstützen und Wege für rückengerechtes Verhalten im Alltag aufgezeigt.

**Mitglieder: 100,-€* | Nichtmitglieder: 120,-€* (Eigenanteil 25 € und 45 €)
Zuschuss der Krankenkassen ab 75,-€**

* Die Abrechnung der Gebührenerstattung erfolgt durch die Teilnehmer selbst. Dafür muss der Krankenkasse eine Teilnahmebescheinigung eingereicht werden, die Sie erhalten, wenn Sie zu mindestens 80 % anwesend waren. Kurs findet ab 7 Teilnehmerinnen statt.

Wann: 17. und 18.03.2018
Wo: im Woman's Fitnessclub für die Frau,
Stauferring 60
55218 Ingelheim
Uhrzeit: Samstag: 13:30 - 17:00 Uhr,
Sonntag: 10:30 - 14:00 Uhr

Anmeldung bis 02.03.2018 im Studio, Telefonnummer 06132-780 093

WORKSHOP "PRM-ENTSPANNUNG"

In diesem Kurs bekommen Sie Techniken erklärt im Umgang mit Stress und Verspannungen und erlernen die verschiedenen Anwendungstechniken der progressiven Muskelrelaxation.

**Mitglieder: 100,-€* | Nichtmitglieder: 120,-€* (Eigenanteil 25 € und 45 €)
Zuschuss der Krankenkassen ab 75,-€**

* Die Abrechnung der Gebührenerstattung erfolgt durch die Teilnehmer selbst. Dafür muss der Krankenkasse eine Teilnahmebescheinigung eingereicht werden, die Sie erhalten, wenn Sie zu mindestens 80 % anwesend waren. Kurs findet ab 7 Teilnehmerinnen statt.