



Fitness-Wellness-Gesundheit 2016

„Gutes für den Rücken“

**Wieder
ab Februar**

**Donnerstags um 12:00 Uhr
im Klub**

Hier erwartet dich ein vielseitiges funktionelles Körpertraining. Rumpfstabilisation, Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur, Arbeit am Schultergürtel und das Spiel mit dem Gleichgewicht, sorgen insgesamt für eine verbesserte Aufrichtung und ausgeglichene Spannung im Körper.

Verschiedene Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Programm ab.

Für alle die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Kursleiterin: Christiane Jaschiniok

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Yogalehrerin BDY / EYU,
Shiatsu praktikerin

„Der Präventionskurs wird von den KK nach § 20 SGB bis zu 80 % bezuschusst.“

Anmeldung

Am Kurstag direkt, auf der Klub-Homepage unter Kurse, im Klubbüro etc.

Kursgebühren für 60 Min.: 5,75 € IBM Klub/Weißblau Allianz, 7,75 € Gäste
Vertragslaufzeit 6 Monate. Einstieg jederzeit möglich.

Info: www.ibmklub-berlin.de, kurse@ibmklub-berlin.de, 030-77391648

IBM Klub Berlin e.V., Wildspitzweg 44 (Tor 3), 12107 Berlin-Mariendorf