

# Die Mischung macht's- Kombi aus Rückenschule und Pilates

im Haus der Gesundheitsförderung



## 2 Kursinhalte

- Theoretische Einweisung in die Funktionsweise des Trainings-Konzeptes
- Beweglichkeitsübungen
- Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur
- Tipps für rückenfreundliches Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz

## 3 Fakten

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann beachten Sie folgende Details:

<b>Ort:</b>	Haus der Gesundheitsförderung Longuyoner Straße 2, 01796 Pirna
<b>Termine:</b>	mittwochs 16:00 – 17:00 Uhr
<b>Dauer:</b>	10 Einheiten à 60 Minuten
<b>Kosten:</b>	80,- Euro
<b>Ansprechpartner:</b>	Frau Hapich
<b>Telefon:</b>	035 01 49 07 45

+++ Eine Erstattung über die Krankenkasse ist möglich (Präventionsgutschein) +++