



www.punkt-balance.de

Fitness- und Gesundheitsmanagement

Personal Training – Firmenfitness – Kurse & Seminare



RÜCKENSCHULE... mit dem Mini-Trampolin



INHALTE :

- **effektives Ganzkörpertraining mit dem Mini-Trampolin, (Trampoline werden gestellt) dadurch:**

- besserer Abtransport von Schlacken und Säuren
- Balancetraining & Koordination
- trainiert Herz-Kreislaufsystem
- rückengerechtes Verhalten täglich gelebt
- Einheit von Muskelkräftigung & Muskeldehnung
- Bauch & Rücken – die wichtigsten Muskeln !!!
- Prophylaxe bei Nacken-Schulter-Problemen, Schmerzen
im Bereich der LWS
- Einführung & Erlernen diverser Entspannungstechniken
- richtiges Heben & Tragen, Sitzen & Liegen
- abwechslungsreiches & freudvolles Üben

KURSDURCHFÜHRUNG :

Beginn: 03.03. – 12.05. 2011

Tag & Zeit: jeweils donnerstags von 19.00 – 20.00

Ort: Kraftwerk e.V. (Kaßbergstr. 36)
rechter Seiteneingang → Raum hinter
Spiegelsaal in der obersten Etage

Leitung: Franziska Scharf
(Sportwissenschaftlerin,
Rückenschullehrerin & Trampolin-
Therapeutin)

Anmeldung: axel@punkt-balance.de oder über
0371-389 9 289 (mit AB) (**max. 11**

Pers.)

TE: 10 x 60 min

Kosten: 90,- € pro Teilnehmer (ca. 80%
Erstattung durch Krankenkasse)

