



Funktionelle Wirbelsäulengymnastik

Neuer Kurs ab Montag, den 16.01.2012



Kursinhalte (u.a.):

- Kräftigung, Mobilisation und Dehnung der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskulatur
- Erlernen rückengerechter Alltagsbewegungen
- Allgemeine Verbesserung der Fitness und Ausdauer
- Entspannungsübungen

Termine (20 Einheiten, 1x/Woche):

Montags (ab 16.01.2012) 18.00-19.00 Uhr bei Frau Kathrin Hübner (staatlich geprüfte Physiotherapeutin) → Achtung: u.U. keine Erstattung durch die Krankenkasse!

Kosten:

- Mitglieder: 80,- € zzgl. zum normalen Mitgliedsbeitrag (Erwachsene 15,50 €, Rentner 9,- € pro Monat)
- Nichtmitglieder: 160,- €

Anmeldung:

1. Unteren Abschnitt bitte in der Geschäftsstelle der Turnabteilung der Eintracht Frankfurt e.V., Oeder Weg 37, 60318 Frankfurt abgeben
2. Bezahlung in der Geschäftsstelle oder Überweisung (Frankfurter Sparkasse, BLZ: 500 502 01, Kontonummer: 155 333 Verwendungszweck: TA Rückenschule, 1.HJ 2011, Name des Teilnehmers)

Bei Kursantritt ist eine Quittung der Geschäftsstelle oder abgestempelte Überweisungskopie der bezahlten Kursgebühr bei der Übungsleiterin vorzulegen.

Die Gebühr kann nicht zurückerstattet werden, wenn der Teilnehmer nach Anmeldung und Zahlung an dem Kurs nicht mehr teilnehmen kann.

(Geschäftsstelle Öffnungszeiten: Di und Do 09.00 – 12.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr)

Anmeldung Wirbelsäulengymnastik (Montags, 18.00 bis 19.00 Uhr)

Name: _____ Vorname: _____ Mitglieds-Nr.: _____

Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____

Tel.-Nr.: _____ E-mail: _____

_____ Datum

_____ Unterschrift