



## **Kurs Rückenschule in der Taunusanlage !!!**

**Rückengymnastik mit System –  
erlernen Sie aufbauende und gezielte Übungen zum Muskelaufbau.**

Die menschliche Wirbelsäule hat eine ganze Reihe von Aufgaben. Sie trägt nicht nur die Last von Kopf, Hals, Rumpf und Armen sondern ermöglicht Bewegungen des Körpers in alle Richtungen. Mit unserem Rückenkurs bieten wir Ihnen ein Präventivprogramm, das Rückenschmerzen vorbeugt und die Muskulatur gezielt aufbaut.

Folgende Übungen gehören zu jeder Einheit der Rückenschule:

- Kräftigung, Lockerung und Dehnübungen
- Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen

### **Kurs:**

Beginn: 12.01.2018 bis 06.04.2018 jeweils freitags

► von 17:30-18:30 Uhr, 10 Einheiten

Kein Training am 19.01.2018 und am 30.03.2018

Die Kurse finden in Raum C 03.01/ C02.01 Business Center Taunusanlage 12, 60325 Frankfurt statt.

Zugang über die Freitreppe in der Empfangshalle.

**Gebühren: Nichtmitglieder 85,00 €, Mitglieder 75,00 €**

**Leitung:** Jürgen Pfister (Diplom Sportwissenschaftler)

Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie gute Laune mit.

Anmeldung unter : [www.db-sport.de/frankfurt-main](http://www.db-sport.de/frankfurt-main)

Für Nichtmitglieder besteht kein Versicherungsschutz über den Verein!

