



five PRÄVENTATIONSKURS

**präventives Rücken- und Gelenktraining mit dem
Five Rücken- und Gelenkzirkel**


Rückenkurs mit freiem Kräftigungstraining im
Kursraum und anschließendem gemeinsamen
Beweglichkeitstraining im Five-Bereich.

8 Wochen mit einer Kurseinheit/Woche á 60 Minuten
pro Gruppe 6 Personen

Kosten: € 200,-/Person

Anmeldungen:

 05445 200 62

 kappl@koerperwerk.com

Körperwerk 
training · therapie