

Präventiver Rückenzirkel Kurs an Frei Genius Faktum Geräten

In diesem Kurs wird die herkömmliche Rückenschule um ein Training an den Frei Genius Faktum Geräten erweitert.

Durchgeführt werden die Einheiten in 12 Terminen à 60 Minuten mit einem abwechslungsreichen Matten-, Stretching- und Geräteprogramm.

Ziel ist es, ein rückengerechtes Verhalten für Alltag und Beruf zu erlernen.

Dieser Kurs gilt als Präventionsmaßnahme nach §§ 20 SGB V und wird von den meisten Krankenkassen bezuschusst, oder voll erstattet.

Euro 149,- 12 Termine á 60 min.