

Hoisbütteler Sportverein: So stärken Sie Ihren Rücken

Ammersbek (je/pm). Ab Donnerstag, 16. April 2015, bietet der Hoisbütteler Sportverein einen Rückenkursus mit der Pysiotherapeutin Anja König an.



Beliebt bei Rückenübungen: der Pezzi-Ball. Foto: S. Hofschlaeger, pixelio.de

Im Rücken Basic Kursus kräftigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Rückenmuskulatur, lernen Warnsignale ihres Rückens kennen und erfahren, welche Auswirkungen Stress auf den Rücken hat. Anja König zeigt, wie Sie die Muskeln und den Geist leicht und schnell entspannen können.

Kosten fürs Training

Die Gruppe mit zehn bis zwölf Personen trifft sich an zehn Terminen, jeweils 90 Minuten, donnerstags von 19 bis 20.30 Uhr. Trainiert wird im Studio, Bullenredder 9, in Hoisbüttel.

Die Kursgebühr beträgt 100 Euro für Nichtmitglieder, 70 Euro für Mitglieder. 80

Prozent der Kursgebühr können als erstattungsfähiger Kursus bei der Krankenkasse eingereicht werden. Voraussetzung ist eine Anwesenheit von 80 Prozent.