August bis Dezember 2020

 **Beckenboden- und Rücken - Kurs**

 Vertiefungs-Kurs für Frauen

 ***...Wahrnehmen, Kräftigen und Entspannen unserer Körpermitte im Spiel mit der Haltung und Atmung.***

**Kursleitung:** Yvonne Keller

 **Ort:** **med. Rücken-Center,** Nüschelerstr. 45, 8001 Zürich

 **Wann:** 18x 60 Min. von 14 bis 15 Uhr jeweils am Dienstag

 **Daten: 18.8. 25.8. 1.9. 8.9. 15.9. 22.9. 29.9. 6.10. 13.10. 20.10. 27.10. 3.11. 10.11. 17.11. 24.11. 1.12. 8.12. 15.12.**

 **Kosten Ohne Fitness-Abo:** Fr. 390.- (einzelne Termine: Fr. 30.-)

**Mit Fitness-Abo**: Fr. 290.- (einzelne Lektionen Fr. 25.-)

Die Lektionen finden mit 4-7 Teilnehmerinnen statt. Bitte bis spätestens 24 Std. vorher An-Abmelden.

 **Anmeldung:** an der Theke oder per Mail an info@rueckencenter.com

 **Auskunft:** Yvonne Keller, 079 584 48 26 oder an der

Theke 044 211 60 80