

Janine Dick
fit mit Dick

Bewegt zu mehr Lebensqualität

Rückentraining

Antara® meets BeBo®

Antara®



BEBO®

gesunder Rücken
wacher Beckenboden

Rückentraining – Antara® meets BeBo®

Möchtest du deine Rückenprobleme in den Griff bekommen? Wünschst du dir einen starken Rücken oder möchtest deinen gesunden Rücken bis ins hohe Alter beibehalten?

Dann ist „Rückentraining – Antara® meets BeBo®“ das Körpertraining schlechthin für dich!

Die beiden Konzepte Antara® und BeBo® ergänzen sich wunderbar. Sie stellen das Core-System – die tiefste Schicht des Rumpfes – ins Zentrum. Die Übungen führen zu einer schönen Körperhaltung, einem flachen Bauch und einer starken Mitte. Das Core-System ist zuständig für einen **starken, belastbaren Rücken** und einen **stabilen** und **wachen Beckenboden**.

Kursort: Studio „fit mit Dick“
Schmiedgasse 26, 8604 Volketswil

Tag/Zeit: Freitag, 18.30 – 19.30 Uhr
(Die genauen Kursdaten kannst du der Website entnehmen.)

Kosten: Fr. 30.00 pro Lektion à 60 Minuten

Kursleitung: Janine Dick, diplomierte Rückentrainerin

Informationen und Anmeldung:

Natel +41 78 660 12 45, fit@janine-dick.ch oder
www.janine-dick.ch