

TRAINING FÜR EINEN STARKEN RÜCKEN

Das Kompaktangebot bei TV Baden über 18 Stunden – von allen gesetzlichen Krankenkassen mitfinanziert im Rahmen des Präventionsgesetz.

Mit Anja Wilke, Lizenzierte Cantienica-Instruktorin (Bronze, Silber)



Rückenschmerzen dauerhaft loswerden. Die Schwerkraft zur Aufrichtung nutzen. Die Widerstandskraft stärken. Beweglichkeit und Körperfreude neu entdecken

Ein Körpertraining der besonderen Art

Der menschliche Bewegungsalltag ist vielfältig. Deshalb wird immer der gesamte Körper trainiert: Rücken, Bauch, Beine, Po, Füße, Arme, Schultern, Nacken, Hals, Kopf, Gesicht, Augen – und natürlich der Beckenboden und das Zwerchfell. Das Besondere an CANTIENICA®- Rückentraining ist seine Präzision und Alltagstauglichkeit.

Qualitätssicherung

CANTIENICA® Körper in Evolution entwickelt sich kontinuierlich weiter. Die lizenzierten Instruktorinnen und Instrukturen verpflichten sich zur regelmäßigen Weiterbildung im eduQua-zertifizierten Ausbildungssystem der CANTIENICA AG.

Termine und Kosten

Der Kurs kann nur als Kompaktangebot gebucht werden. Auch bei Nichterscheinen fällt die volle Gebühr an und kann nicht rückerstattet werden.

Start-Wochenende:

Hier erfährst Du wie es geht, findest Dich neu ein in Deinem Körper und trainierst bereits eine neue Haltung und damit mehr Leichtigkeit.

Samstag, 8. Februar 2020, 13:30 -17:30 Uhr

Sonntag, 9. Februar 2020, 13:30 – 17:30 Uhr

Darauf fortlaufender Kurs:

Ab 10. Februar – 27. April 2020 (keine Termine am 6. & 13. April)

immer 19:00 Uhr – 20:00 Uhr

Gebühr für insgesamt **18 Unterrichtsstunden: 190 Euro.**

Eine Ermäßigung von 20 % für die Mitglieder des TV Baden, kann über den nicht von der Krankenkasse geförderten Teilbetrag von 90 Euro gewährt werden.

KursOrt: TV Baden, Verdener Straße 180, Achim

Bitte jeweils eine Decke mitbringen. Bequeme nicht zu weite Kleidung und Stopper Socken.

Förderung durch die Krankenkasse: Du erhältst von mir eine Teilnahmebestätigung für die von der Krankenkasse geförderten 10 Kurseinheiten (100 Euro). Je nach Krankenkasse werden Dir dann zwischen 70 – 90 % rückerstattet.

(Rechenbeispiel TK-Mitglied: Du zahlst 190 Euro und erhältst 80 Euro (80 % auf 100 Euro) von der Krankenkasse erstattet. Dein Eigenanteil gesamt also 110 Euro)

Anmeldebestätigung:

Name: _____

Anschrift/Mailadresse: _____

Telefon: _____

0 Ich bin damit einverstanden, dass meine Handynummer in eine Whatsapp-Gruppe eingetragen wird um Neuigkeiten, Infos, Fahrgemeinschaften besser zu kommunizieren.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu o.g. Kompaktangebot an. Eine Stornierung ist kostenfrei bis drei Wochen vor Kursbeginn möglich. Danach fällt die volle Gebühr an. Die Rechnung (diese erhältst Du nach Anmeldung) ist bis zwei Wochen vor Kursbeginn zu entrichten.

Achim, _____
