



## Rückentraining TK Rücken plus

Termine Januar bis März 2020

Tag	Uhrzeit	Kursart	Beginn	Ende
Mo	18.30 – 19.30	TK Rücken plus	13.01.20	16.03.20
Di	09.00 – 10.00	TK Rücken plus	07.01.20	10.03.20
Mi	19.45 – 20.45	TK Rücken plus	08.01.20	11.03.20
Do	19.30 – 20.30	TK Rücken plus	09.01.20	12.03.20
Fr	10.30 – 11.30	TK Rücken plus	10.01.20	13.03.20
Fr	17.15 – 18.15	TK Rücken plus	10.01.20	13.03.20

Im TK-Rücken Training "Rücken plus" erwartet Sie ein interessanter Mix aus Übungen zur Kräftigung, Koordination, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Entspannung. Auch lernen Sie das gesundheitsorientierte Gerätetraining kennen. **Versicherte anderer Krankenkassen sind im Kurs willkommen.**

### Kursort:

[Therapiezentrum Gattermann, Lange Feldstr. 26; 85435 Erding](#)

**Kursgebühr jeweils 150 Euro für TK Rücken plus, 9 Einheiten je 60 Minuten, Kostenerstattung für TK-Versicherte i.d.R. 120 Euro.**

**Gesetzliche Krankenkassen erstatten in der Regel 75 Euro der Kursgebühr.**  
Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn über die Höhe Ihrer Kostenerstattung.

**Anmeldung und Kursinformation unter:**

**[info@fitdurchfriedrich.de](mailto:info@fitdurchfriedrich.de)**

**Tel.: 08122/ 18 00 660 oder 0163/ 187 54 50**