

# FitdurchFriedrich



## Rückentraining

### TK Rücken plus

Termine September bis Dezember 2020

Tag	Uhrzeit	Kursart	Beginn	Ende
Mo	18.30 – 19.30	TK Rücken plus	14.09.20	16.11.20
Di	09.00 – 10.00	TK Rücken plus	15.09.20	17.11.20
Mi	19.45 – 20.45	TK Rücken plus	16.09.20	25.11.20
Do	19.30 – 20.30	TK Rücken plus	17.09.20	19.11.20
Fr	10.30 – 11.30	TK Rücken plus	18.09.20	20.11.20
Fr	17.15 – 18.15	TK Rücken plus	18.09.20	20.11.20

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**

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