

<u>Titel</u>	Fachkurs Rückengymnastik
ZIELGRUPPE	Alle Leiter vom Erwachsenensport I
ZIELSETZUNG	
INHALT	Dieses Training ist ideal für alle, die viel sitzen oder stehen. Mit sanften Kräftigungsübungen und Dehnungen lösen wir Verspannungen, stärken die gesamte Rücken- und Rumpfmuskulatur und beseitigen so in vielen Fällen die Ursachen für Rückenschmerzen.
LEITER/IN	Katja Langenegger
DAUER	19.00 – 21.00 Uhr
DATUM	Freitag, 26. Februar 2010
ORT	Widnau
MITNEHMEN	
KOSTEN	Fr. 38.- für Mitglieder Sport Union Schweiz, Fr. 50.- für Nichtmitglieder
REISESPESEN	
AUSKUNFT	Sport Union Schweiz, Sabine Kiefer, 041 260 00 30
ANMELDUNG	Bis 30. Januar 2010 an Sport Union Schweiz, Rüeggisingerstrasse 45, 6021 Emmenbrücke, technik@sportunionschweiz.ch , 041 260 00 30
ORGANISATOR	Sport Union Schweiz
BESONDERES	