



KONTAKT

Tel.: +43 (0)1 526 89 06
 Email: office@fruehruecken.at
 Web: www.fruehruecken.at

KURSE FRÜHJAHR 2018

TRAININGSINHALTE

- Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Dehnung verkürzter Muskeln
- Entspannung

TRAININGSKURSE FRÜHJAHR 2018

Semesterkurs	Abendkurs Montag	Kurse	Zeitraum
S1	Montag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 12. Februar - 25. Juni	F01	12.02. - 16.04.
		F11	23.04. - 25.06.
Semesterkurs	Abendkurs Montag	Kurse	Zeitraum
S2	Montag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 12. Februar - 25. Juni	F02	12.02. - 16.04.
		F12	23.04. - 25.06.
Semesterkurs	Abendkurs Dienstag	Kurse	Zeitraum
S3	Dienstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 13. Februar - 26. Juni	F03	13.02. - 17.04.
		F13	24.04. - 26.06.
Semesterkurs	Abendkurs Dienstag	Kurse	Zeitraum
S4	Dienstag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 13. Februar - 26. Juni	F04	13.02. - 17.04.
		F14	24.04. - 26.06.
Semesterkurs	Frühkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
S5	Mittwoch 07.30 - 08.30 im Zeitraum 14. Februar - 20. Juni	F05	14.02. - 18.04.
		F15	25.04. - 20.06.
Semesterkurs	Abendkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
S6	Mittwoch 18.00 - 19.00 im Zeitraum 14. Februar - 20. Juni	F06	14.02. - 18.04.
		F16	25.04. - 20.06.
Semesterkurs	Abendkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
S7	Mittwoch 19.30 - 20.30 im Zeitraum 14. Februar - 20. Juni	F07	14.02. - 18.04.
		F17	25.04. - 20.06.
Semesterkurs	Abendkurs Donnerstag	Kurse	Zeitraum
S8	Donnerstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 15. Februar - 28. Juni	F08	15.02. - 12.04.
		F18	19.04. - 28.06.
Semesterkurs	Frühkurs Freitag	Kurse	Zeitraum
S9	Freitag 07.30 - 08.30 im Zeitraum 16. Februar - 29. Juni	F09	16.02. - 20.04.
		F19	27.04. - 29.06.
Semesterkurs	Frühkurs Freitag	Kurse	Zeitraum
S10	Freitag 09.00 - 10.00 im Zeitraum 16. Februar - 29. Juni	F10	16.02. - 20.04.
		F20	27.04. - 29.06.

Weitere Informationen siehe Rückseite >

ALLGEMEINE INFORMATION

KURS (F):

9 Trainingseinheiten (60 Min.)
 Kursgebühr: EUR 165.-

SEMESTERKURS (S):

18 Trainingseinheiten (60 Min.)
 Kursgebühr: EUR 295.-
 (inkl. EUR 35.- Semesterkurs-Rabatt)

TRAINERIN: (Zusatzinfo unterhalb)

Rückenexpertin Michaela Kratky
 (bei allen Kursen / Ausnahmen: beim Mi.
 18.00 und 19.30 bzw. Do. 18.00 Kurs abwechselnd mit FT Trainerin Nina Shahali)

KURSORT:

Frührücken Training Institut
 Sigmundgasse 12, 1070 Wien
 (DG / Spittelberg)

FRÜHRÜCKEN TRAINING INSTITUT



INFO UND ANMELDUNG

Email: anmeldung@fruehruecken.at
 Telefon: 01 / 526 89 06
 Website: www.fruehruecken.at



ANGENEHM UND EFFEKTIV TRAINIEREN
FÜR EIN KÖRPERGEFÜHL WIE FRÜHER.

TRAININGSINHALTE

- Kräftigung der Muskulatur
- Mobilisation der Wirbelsäule
- Dehnung verkürzter Muskeln
- Entspannung

ALLGEMEINE INFORMATION

TRAININGSANGEBOTE

- Öffentliche Trainingskurse
- Personal Training
(individuelles Einzeltraining)
- Firmentraining direkt im Büro

KRAFT UND ENTSPANNUNG FÜR EINEN GESUNDEN RÜCKEN

Frührücken Training ist ein effektives Ganzkörpertraining für einen gesunden Rücken.

Das moderne Rückentraining kombiniert traditionelle Methoden (Yoga und Pilates) mit den aktuellsten medizinischen Erkenntnissen. Beim Frührücken Training werden genau die Muskeln gekräftigt, gedehnt und entspannt, die im Alltag einseitig belastet werden - der ideale Ausgleich zu sitzender (Büro)Tätigkeit.

TRAININGSEFFEKTE:

- Lockerung von Verspannungen im Nacken / Schulterbereich
- Starke Bauch- und Rückenmuskeln
- Prävention von Rückenschmerzen durch Stabilisierung der Wirbelsäule
- Ganzheitliches Wohlbefinden
- Stressabbau und innere Ruhe
- Straffung der Körpers und höherer Grundumsatz (bringt die Figur in Form)

KUNDENSERVICE DELUXE

Als KursteilnehmerIn kannst Du die Rücken-Spezialistin Michaela Kratky bei Fragen zum Thema Rückengesundheit bzw. allgemeinen Trainingsfragen gerne jederzeit per Email (michaela.kratky@fruehruecken.at) oder Telefon (01/526 89 06) kontaktieren. Lass es uns einfach wissen, wenn wir Dir in irgendeiner Form behilflich sein können.

TELL A FRIEND

Als Frührücken Training KursteilnehmerIn kannst Du auch Schnupperstunden an andere verschenken.

So oft Du willst. An wen Du willst. Zeitlich unbegrenzt, also auch falls Du gerade nicht aktiv an einem Kurs teilnimmst.

Die Person Deiner Wahl braucht bei der Kontaktaufnahme lediglich Deinen Namen zu nennen - schon gibt´s das Kennenlerntraining gratis.

ANMELDUNG UND PERSÖNLICHE AUSKÜNFTE

E-MAIL: anmeldung@fruehruecken.at | info@fruehruecken.at

TELEFON: 01/526 89 06

WEBSITE: www.fruehruecken.at

Für weitere persönliche Auskünfte stehen wir Dir gerne jederzeit zur Verfügung.