



ANGENEHM UND EFFEKTIV TRAINIEREN.  
GUT LEBEN.

**KONTAKT**

Tel.: +43 (0)1 526 89 06  
Email: [office@fruehruecken.at](mailto:office@fruehruecken.at)  
Web: [www.fruehruecken.at](http://www.fruehruecken.at)

**KURSE HERBST/WINTER 2017**

**TRAININGSINHALTE**

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

**TRAININGSKURSE HERBST/WINTER 2017/18**

Semesterkurs	Abendkurs Montag	Kurse	Zeitraum
<b>S11</b>	Montag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 11. Sept. - 22. Jänner	F21	11.09. - 06.11.
		F31	13.11. - 22.01.
Semesterkurs	Abendkurs Montag	Kurse	Zeitraum
<b>S12</b>	Montag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 11. Sept. - 22. Jänner	F22	11.09. - 06.11.
		F32	13.11. - 22.01.
Semesterkurs	Abendkurs Dienstag	Kurse	Zeitraum
<b>S13</b>	Dienstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 12. Sept. - 23. Jänner	F23	12.09. - 07.11.
		F33	14.11. - 23.01.
Semesterkurs	Abendkurs Dienstag	Kurse	Zeitraum
<b>S14</b>	Dienstag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 12. Sept. - 23. Jänner	F24	12.09. - 07.11.
		F34	14.11. - 23.01.
Semesterkurs	Frühkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
<b>S15</b>	Mittwoch 07.30 - 08.30 im Zeitraum 13. Sept. - 31. Jänner	F25	13.09. - 15.11.
		F35	22.11. - 31.01.
Semesterkurs	Abendkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
<b>S16</b>	Mittwoch 18.00 - 19.00 im Zeitraum 13. Sept. - 31. Jänner	F26	13.09. - 15.11.
		F36	22.11. - 31.01.
Semesterkurs	Abendkurs Mittwoch	Kurse	Zeitraum
<b>S17</b>	Mittwoch 19.30 - 20.30 im Zeitraum 13. Sept. - 31. Jänner	F27	13.09. - 15.11.
		F37	22.11. - 31.01.
Semesterkurs	Abendkurs Donnerstag	Kurse	Zeitraum
<b>S18</b>	Donnerstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 14. Sept. - 01. Februar	F28	14.09. - 16.11.
		F38	23.11. - 01.02.
Semesterkurs	Frühkurs Freitag	Kurse	Zeitraum
<b>S19</b>	Freitag 07.30 - 08.30 im Zeitraum 15. Sept. - 02. Februar	F29	15.09. - 10.11.
		F39	17.11. - 02.02.
Semesterkurs	Frühkurs Freitag	Kurse	Zeitraum
<b>S20</b>	Freitag 09.00 - 10.00 im Zeitraum 15. Sept. - 02. Februar	F30	15.09. - 10.11.
		F40	17.11. - 02.02.

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:**

Rückenexpertin Michaela Kratky  
(bei allen Kursen / Ausnahmen: beim Mi.  
18.00 und 19.30 bzw. Do. 18.00 Kurs ab-  
wechselnd mit FT Trainerin Nina Shah Ali)

**KURSORT:**

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

**FRÜHRÜCKEN TRAINING INSTITUT**



**INFO UND ANMELDUNG**

Email: [anmeldung@fruehruecken.at](mailto:anmeldung@fruehruecken.at)  
Telefon: 01 / 526 89 06  
Website: [www.fruehruecken.at](http://www.fruehruecken.at)



#### 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](mailto: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](mailto:anmeldung@fruehruecken.at) | [info@fruehruecken.at](mailto:info@fruehruecken.at)

TELEFON: 01/526 89 06

WEBSITE: [www.fruehruecken.at](http://www.fruehruecken.at)

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