



ANGENEHM UND EFFEKTIV TRAINIEREN.
GUT LEBEN.

KONTAKT

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

KURSE HERBST/WINTER 2016

TRAININGSINHALTE

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

TRAININGSKURSE HERBST/WINTER 2016

| Semesterkurs | Abendkurs Montag | Kurse | Zeitraum |
|--------------|---|-------|-----------------|
| S11 | Montag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 12. Sept. - 30. Jänner | F21 | 12.09. - 14.11. |
| | | F31 | 21.11. - 30.01. |
| Semesterkurs | Abendkurs Montag | Kurse | Zeitraum |
| S12 | Montag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 12. Sept. - 30. Jänner | F22 | 12.09. - 14.11. |
| | | F32 | 21.11. - 30.01. |
| Semesterkurs | Abendkurs Dienstag | Kurse | Zeitraum |
| S13 | Dienstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 13. Sept. - 31. Jänner | F23 | 13.09. - 15.11. |
| | | F33 | 22.11. - 31.01. |
| Semesterkurs | Abendkurs Dienstag | Kurse | Zeitraum |
| S14 | Dienstag 19.30 - 20.30 im Zeitraum 13. Sept. - 31. Jänner | F24 | 13.09. - 15.11. |
| | | F34 | 22.11. - 31.01. |
| Semesterkurs | Frühkurs Mittwoch | Kurse | Zeitraum |
| S15 | Mittwoch 07.30 - 08.30 im Zeitraum 14. Sept. - 01. Februar | F25 | 14.09. - 16.11. |
| | | F35 | 23.11. - 01.02. |
| Semesterkurs | Abendkurs Mittwoch | Kurse | Zeitraum |
| S16 | Mittwoch 18.00 - 19.00 im Zeitraum 14. Sept. - 01. Februar | F26 | 14.09. - 16.11. |
| | | F36 | 23.11. - 01.02. |
| Semesterkurs | Abendkurs Mittwoch | Kurse | Zeitraum |
| S17 | Mittwoch 19.30 - 20.30 im Zeitraum 14. Sept. - 01. Februar | F27 | 14.09. - 16.11. |
| | | F37 | 23.11. - 01.02. |
| Semesterkurs | Abendkurs Donnerstag | Kurse | Zeitraum |
| S18 | Donnerstag 18.00 - 19.00 im Zeitraum 15. Sept. - 02. Februar | F28 | 15.09. - 10.11. |
| | | F38 | 17.11. - 02.02. |
| Semesterkurs | Frühkurs Freitag | Kurse | Zeitraum |
| S19 | Freitag 07.30 - 08.30 im Zeitraum 16. Sept. - 03. Februar | F29 | 16.09. - 11.11. |
| | | F39 | 18.11. - 03.02. |
| Semesterkurs | Frühkurs Freitag | Kurse | Zeitraum |
| S20 | Freitag 09.00 - 10.00 im Zeitraum 16. Sept. - 03. Februar | F30 | 16.09. - 11.11. |
| | | F40 | 18.11. - 03.02. |

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
Telefon: 01 / 526 89 06
Website: 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) 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.