

寒さで固まった身体をしっかりとほぐそう！

腰痛予防体操

好評につき、月曜午前中クラス新規開講！

週1回、60分×10回コース、お子様連れでもどうぞ（コース1、4、5）

-
- コース1： 9：45－10：45 1月11日（月）～ 計10回
 - コース2： 18：00－19：00 1月11日（月）～ 計10回
 - コース3： 19：15－20：15 1月11日（月）～ 計10回
 - コース4： 10：00－11：00 1月12日（火）～ 計10回
 - コース5： 11：15－12：15 1月12日（火）～ 計10回
-

公的健康保険認定の腰痛予防体操教室です。

どなたでもお医者様の処方箋なしで健康保険会社（AOK, BKK, TK, IKK, Barmer など）授業料の7、8割の補助申請が可能です。

コース終了後に補助申請書を発行＆手続きのサポートをいたします。

詳しくはお問い合わせください。

少人数のグループ授業できめ細かい指導

週1回60分、10回コース、110ユーロ

公的健康保険認定の予防体操コース

お子様連れのレッスン受講も歓迎！



場所：Rückenfit ACA Düsseldorf Hohenzollernstr.38 (Stadtmitte)

講師：Tomoko Tezuka

(Staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, KddR Lizenz, Pilatetrainerin)

お申し込み＆お問い合わせ

tomoko@posteo.de

Tel:01577-198-9936