

NEU: Gesundheitskurse



→ Anmeldung über den Mitgliederservice.

Kursgebühren Rücken: Mitglieder RTHC: 32,00 €/ Nicht-Mitglieder: 64,00 €

Kursgebühren Entspannung: Mitglieder RTHC: 40,00 €/ Nicht-Mitglieder: 80,00 €

RTHC Sportanlage, Leverkusen

→ Starker Rücken- das ganze Jahr

Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes.

Gezieltes Rückentraining.

Kursbeginn: 26.02.2016, 8 Wochen
freitags 09:45-10:45Uhr

→ Entspannt- das ganze Jahr

Achtsamkeit im Alltag.

Autogenes Training.

Kursbeginn: 26.02.2016, 8 Wochen
freitags 11:00-12:00Uhr



Foto: LSB NRW/Leitmann

RTHC Bootshaus, Köln

→ Entspannter Rücken- das ganze Jahr

Fühlen Sie sich beweglicher.

Entspannendes Rückentraining.

Kursbeginn: 24.02.2016, 8 Wochen
mittwochs 10:00-11:00Uhr

Kontakt:

Daniela Bail
Koordinatorin Gesundheitssport
Tel.: (0214) 326-11 (Mi-Fr)
Daniela.Bail@rthc.de
www.rthc.de