



**SG Töplitz
1922 e. V.**

Zertifiziertes Trainingsprogramm bei
allen Krankenkassen zugelassen



Rückenfit

Trainerin: Kerstin Papzien

Sport hilft Ihnen!

Der Sportverein SG Töplitz 1922 e.V. ist eine echte Alternative, präventiv etwas für sein persönliches Wohlbefinden zu tun. Daher ist der ortsnahe Sportverein ein wichtiger Partner für den niedergelassenen Arzt.

Hochwertige Kurse

- Wirbelsäulengymnastik
- Haltungs- und Bewegungsschule
- Gelenktraining
- Beckenbodentraining
- Muskeltraining
- Entspannung & Dehnung
- Ernährungsberatung, speziell für Kleinkinder bis Jugendalter, Schwangere und Stillende, Erwachsene sowie Tipps bei Übergewicht

**Sport als selbst-
ständiges, langfristiges und
eigenverantwortliches
Bewegungstraining nutzen.**

**Der
Rückenfitkurs geht weiter!
Immer Montags –jederzeit
beginnbar!**

10 x Rückenfit -Kurs 85,00 €

Beginn: 18.10.2010, 18.30-19.30 Uhr

Ort: Sporthalle Inselschule

(Rückerstattung 68-100% durch alle
gesetzlichen Krankenkassen)

**Teilnehmer mit Rehasportrezept sind
gern willkommen.**

**Anmeldung ab sofort unter
033202-70098**

Ansprechpartner:

Vorsitzender der SG Töplitz e.V., Michael Behrens

Telefon: 0170-3142204

Kerstin Papzien, B-Lizenz Trainer für Haltung und Bewegung
sowie Rehatrainer für Orthopädie, B-Trainer für übergewichtige
Kinder, Aquafitnesstrainer, Ernährungsberaterin

Kerstin.Papzien@t-online.de