

Antrag zur Bezuschussung von Kursen

Beckenbodentraining/Rückenschule zur Vermeidung und/oder Behebung von Haltungsschäden

Die Teilnehmer/in **Frau/Herr** hat im Jahr an einem Kurs über 10 Einheiten zu 60 Minuten in Kleingruppentraining

im

Zeitraum:

in den

Themenbereichen:

Gezielte Übungen für die Beckenbodenmuskulatur, insbesondere die Vernetzung des Levator Anis mit der tiefen Muskulatur der Hüfte, Bauch, Becken und Rücken. Übungen zur Stärkung des Bewegungsapparates und Mobilisation der Brustwirbelsäule. Gezielte Schulterübungen und Stärkung der Nackenwirbelsäule

zum

Präventionsprinzip: Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängigen Krankheiten

teilgenommen.

Frau/Herr hat für die Kurse eine Gebühr von insgesamt Euro entrichtet.

Kursleitung:

Larissa Hertle
CANTIENICA®-Instruktorin
Rittergasse 4
97421 Schweinfurt
Tel.:09721/ 60 500 68

Schweinfurt, den

Larissa Hertle