



# Rücken - Fit

mit Isabelle Parreño

Daten leider noch offen aus aktuellem Anlass

8 Mal am Mittwoch

11.45 – 12.35 Uhr



- Sie möchten Ihre tiefe Rumpfmuskulatur stärken und somit Ihre gesamte Wirbelsäule und den Schulter-Nackebereich entlasten?
- Sie möchten Ihre Körperwahrnehmung, Haltung, Koordination und Atemtechnik verbessern und dadurch mehr Lebensfreude gewinnen?

Mit Elementen aus der Physiotherapie, aus dem Pilates und der Atemtherapie werden wir auf Matten und mit einfachen Hilfsmitteln ein Spezialprogramm üben. Ziel ist die Stärkung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskulatur um Beschwerden im Bereich der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule zu mindern, die Haltung und das gesamte Körperbewusstsein zu verbessern.

- Die Gruppe besteht aus mindestens 5 bis maximal 8 Teilnehmern.
- Kosten: 240 Franken für 8 Lektionen
- Anmeldung telefonisch: **079 748 25 68**
- Per mail: **welcome@isabelle-parreno.ch**

Melden Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten gerne bei mir.

Ich freue mich auf Sie

Isabelle Parreño



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich.

### 2. Teilnahme

Jeder kann an den Kursen teilnehmen. Die Teilnehmerin, der Teilnehmer erklärt, dass aus medizinischer Sicht keine Bedenken gegen die Kursteilnahme vorliegen. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt konsultiert werden.

### 3. Zahlung

Die Rechnung wird vor Kursbeginn versendet. Sie ist innerhalb von 30 Tagen und bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn zu begleichen.

*Raiffeisen Aarau-Lenzburg: CH35 8069 8000 0146 8611 8  
Praxis für Physiotherapie, Isabelle Parreño, 5000 Aarau*

### 4. Verhinderung

Im Verhinderungsfall bitte ich **vor** der Lektion um eine Abmeldung (Telefon, SMS, Mail).

### 5. Rücktritt

Abmeldungen vom ganzen Kurs müssen schriftlich erklärt werden. Die Kurskosten werden wie folgt zurückerstattet:

- Mehr als 2 Wochen vor Kursbeginn zu 100%
- 2 Wochen vor Kursbeginn zu 50%
- ab 3 Tagen vor Kursbeginn werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt.
- Im Verhinderungsfall der Kursleitung wird für einen Ersatztermin gesorgt oder die Kurskosten zurückerstattet.

### 6. Versicherung und Haftung

Versicherung ist Sache des Teilnehmenden.

Für Unfälle und Diebstähle während des Kurses wird keine Haftung übernommen.