

DINO-RÜCKEN-SCHULE (DIRÜSCHU)



Wissen: Wieso, weshalb, warum?

Erweiterte Kompetenz im
Umgang mit dem eigenen
Körper entwickeln!

DIRÜSCHU-Lernen in der Gruppe

01 Sie **heben** Ihr Körperbewußtsein auf das nächste Level.

02 Hintergrundinformationen ermöglichen Ihnen ein tieferes Verständnis.

03 Sie fördern Ihre Flexibilität, Koordination und Kraft im Bereich **"Rücken-Gesundheit"**.



DIRÜSCHU-Ablauf

01

Dauer pro Einheit: 60 Minuten

02

Anzahl Einheiten: 10 (z.B. 1x pro Woche)

03

Anzahl TeilnehmerInnen: bis zu 15 (je nach Raumgröße)

04

**Inklusive: professionelle(r) TrainerIn, Hilfsmittel,
geeignete Musik, An- und Abfahrt**

05

Ort: im Unternehmen