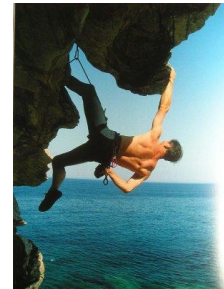


Rückenfitness



für einen gesunden Rücken

Der Kurs bietet ein gezieltes, funktionelles Training für einen gesunden, starken Rücken. Abwechslungsreiche Übungen mit Ziel: Kräftigung, Mobilität, Stabilität, gute Körperhaltung, lockere Muskeln, bewegliche Faszien. Das Training beinhaltet u.a. Faszientraining, Atemübungen, Übungen aus Pilates und der medizinischen Trainingstherapie und wird durch entsprechende Übungsvariationen an das jeweilige Niveau angepasst. .

Kursleiterin: Meggi Schimmer-Plasswilm,
dipl. Physiotherapeutin / zertif. Kursinstructorin / Qualicert
anerkannt

Kursdauer: Montags, 17:15 – 18:15 Uhr

Kurskosten: FR 210,- für 10x

Kursort: Praxis am See, Seebileichstrasse 60
9404 Rorschacherberg
Telefon: 071 855 6000 oder 079 8693365
info@praxis-am-see.ch

Schnuppern gratis! Ich freue mich über ihr Interesse!