

**„Mach mit und Deine Wirbel  
bleiben fit“**

# Rückengruppe

mit Marlies Bertschinger - Dipl. Physiotherapeutin

## Kursinhalt

Marlies bietet ein gezieltes Ganzkörpertraining zur Behandlung von Rückenschmerzen und deren Prävention an. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Therabändern und Gymnastikbällen durchgeführt. Zudem werden die Stabilisation und das Gleichgewicht trainiert.

## Kursziel

- Präventives Training der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Körperstabilität und des Gleichgewichtes
- Schulung des ergonomischen Verhaltens im Alltag

## Zielgruppe

Kunden, die gerne in Gruppen ein vorbeugendes Kraft, Beweglichkeits- und Koordinationstraining für den Rücken durchführen möchten.

## Zeit und Kursdauer

**Mittwoch von 8:30 bis 9:30**

Preis 10er Abo: CHF 280.–

Einzeleintritt: CHF 33.–

Das Abo ist unlimitiert gültig, solange der Kurs im Angebot ist.

## Anmeldung

Telefonisch: 044 854 64 66 oder  
direkt im Trainingscenter