

Active Backademy in Domat/Ems

Active Backademy ist das Rückentraining der Rheumaliga zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Rumpfmuskulatur

NEUER KURS
Jetzt anmelden:
info.sgfl@rheumaliga.ch
oder Tel. 081 302 47 80



Active Backademy trainiert und kräftigt die Rumpfmuskulatur und steigert die Ausdauer. Das Rückentraining verbessert mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau das muskuläre Gleichgewicht. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft Rückenschmerzen vermeiden.

Ziele Funktionelles Muskeltraining
Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Ausdauer
Koordinations- und Gleichgewichtstraining
Entspannung

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Active Backademy findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Zielpublikum Personen, die aktiv etwas gegen ihre Rückenbeschwerden unternehmen möchten

Kursdaten Start ab 8. August 2024; wöchentlich jeweils Donnerstag 17.00 bis 17.50 Uhr
Kursort Ardisla Fitness & Physio, Via Burgaisa 8, 7013 Domat/Ems
Kursleitung Lara Peterhans, dipl. Physiotherapeutin
Kurskosten CHF 19.00 für Mitglieder, CHF 21.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt

Active Backademy in Domat/Ems

Active Backademy ist das Rückentraining der Rheumaliga zur Steigerung der Ausdauer und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur

NEUER KURS
Jetzt anmelden:
info.sgfl@rheumaliga.ch
oder Tel. 081 302 47 80



Active Backademy trainiert und kräftigt die Rumpfmuskulatur und steigert die Ausdauer. Das Rückentraining verbessert mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau das muskuläre Gleichgewicht. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft Rückenschmerzen vermeiden.

Ziele Funktionelles Muskeltraining
Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Ausdauer
Koordinations- und Gleichgewichtstraining
Entspannung

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Active Backademy findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Zielpublikum Personen, die aktiv etwas gegen ihre Rückenbeschwerden unternehmen möchten

Kursdaten Start ab 8. August 2024; wöchentlich jeweils Donnerstag 17.00 bis 17.50 Uhr
Kursort Ardisla Fitness & Physio, Via Burgaisa 8, 7013 Domat/Ems
Kursleitung Lara Peterhans, dipl. Physiotherapeutin
Kurskosten CHF 19.00 für Mitglieder, CHF 21.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein
Bewusst bewegt