

Spiraldynamik®

Lendenwirbelsäule und Hüfte

Lendenwirbelsäule und Hüfte sind eng miteinander verbunden. Was der einen Region gut tut, ist auch förderlich für die andere. Leider auch in umgekehrter Richtung: ist die Hüfte ungenügend stabilisiert, gibt es Stress im unteren Rücken. In diesem Workshop werden die Zusammenhänge aufgezeigt und auch schonende Bewegungsmuster gemäss Spiraldynamikkonzept geübt- egal ob zur Prävention oder bei bestehenden Hüft- und/oder Rückenbeschwerden.

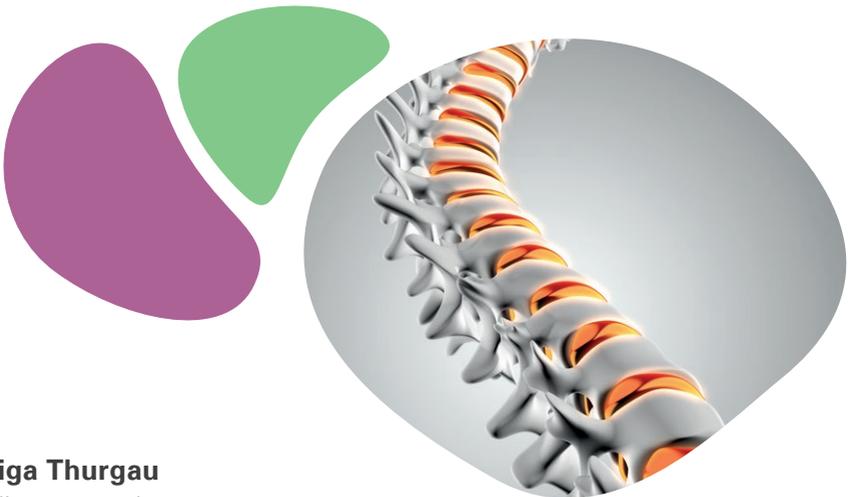
Datum/Zeit Montag, 3. November 2025, 18:00 – 20:30 Uhr

Ort Pfarreizentrum Klösterli, Raum Rafael,
Klösterliweg 6, 8500 Frauenfeld

Kursleitung Sibylle Iseli

Kosten CHF 50.00

Eine Anmeldung ist erforderlich (beschränkte Platzzahl)



Rheumaliga Thurgau

Holzäckerlistrasse 11b

8280 Kreuzlingen

Tel. 071 688 52 67

www.rheumaliga.ch/tg

info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau

Bewusst bewegt