

Rückenfit-Pilates (Krankenkassen anerkannt [Zusatzversicherung])

Nun ist der richtige Zeitpunkt für deinen Neustart!

Unser Angebot fürs Rückenfit-Training:

Turnhalle Wallenwil: **Start - Donnerstag, 15. August 2019, 08.15 – 09.00 Uhr**

Radballkeller Sirnach: **Start - Freitag, 16. August 2019, 09.00 – 10.00 Uhr**

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Voraussetzung für die Teilnahme ist, auf der Matte liegend Übungen mitmachen zu können. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Stunden finden jede Woche statt; während der Schulferien ist kein Training.

Informationen und Anmeldung fürs Schnuppertraining erteilt gerne:

Manuela Mettler, Kursleiterin (dipl. Pilatetrainerin) / Tel. 079 280 19 86 / manuela.mettler@gmx.net

Weshalb ist ein gezieltes Rückenfit-Training das Richtige für mich?

Häufige Ursache von Rückenschmerzen sind alltägliche, langanhaltende Fehl- und Überbelastungen. Diese führen zur Schwächung jener Muskeln, die für eine gesunde Haltung der Wirbelsäule sorgen; dadurch nimmt die Belastbarkeit der Wirbelsäule ab.

Was bewirkt ein regelmässiges Rückenfit-Training?

Förderung der aufrechten Haltung durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen, Stärkung Bauch- und Rückenmuskulatur, Steigerung der Beweglichkeit, Freude an der sanften Bewegung und vieles mehr...