



Balance

Physiotherapeutisches Institut

RÜCKENDUATHLON

Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die ihr körperliches Wohlbefinden durch ein spezifisches Rückentraining wieder zurückgewinnen wollen.

Der Kurs Rückenduathlon umfasst:

- Spezifische Tests und Training
- Kräftigung Bauch- und Rückenmuskulatur
- Optimale Wirbelsäulenmobilität für den Alltag
- Belastbarkeitstraining Rücken
- Konditionsaufbau, allgemeine Kräftigung
- Training unter Berücksichtigung aller Gewebstrukturen
- Rückengerechtes Verhalten für Ihren Alltag
- Kombination von Zirkelfunktionellem Training und Gymnastik
- Spass in der Gruppe

Am Montag Abend 18.00 - 19.00 h

12 Lektionen à 45 Min. CHF 240.-

Kursleitung

Julian Munz Dipl. PT, FH BSc

Anmeldung / Ort

Neue Bahnhofstrasse 160

4132 Muttenz

061 461 2827

physio@4balance.ch

www.4balance.ch

