

GESUNDHEITSMUSKELTRAINING RÜCKEN UND NACKEN

Wollen Sie Ihre Muskeln herbsttauglich machen? Sollen Ihr Rücken und Nacken stärker und belastbarer werden? Möchten Sie ein Kräftigungsprogramm für Ihren Rücken und Nacken kennenlernen, das man auch zu Hause mit einfachen Mitteln durchführen kann?

Dann sind Sie bei uns genau richtig! Profitieren Sie von unserem physiotherapeutischen Know-how und unserer Erfahrung.

Melden Sie sich an und erlernen Sie GESUNDHEITSMUSKELTRAINING!

Wir freuen uns auf Sie!

Inhalt

Das Übungsprogramm besteht aus einem Aufwärmungs-, Kräftigungs-, Dehnungs-, Koordinations- und Entspannungsteil. Die Kursteilnehmer erlernen und üben ein Programm, das sie später langfristig daheim weiterführen können mit geringem zeitlichem, räumlichem, gerätemässigem und finanziellem Aufwand.

Zeitpunkt der Kurse

ab 6. September 2022 immer dienstags von 8.30 – 9.30 Uhr

ab 8. September 2022 immer donnerstags von 17.00 – 18.00 Uhr

Am 22. September, in den Herbstferien und an Allerheiligen (1.11.22) findet kein Training statt.

Ort

Physiotherapiepraxis, Adlerstrasse 5 in Mörschwil

Kosten

SFR 21.- pro Lektion

Kursleiter

Werner Brunkhorst, dipl. Physiotherapeut

Informationen und Anmeldung

unter der Nummer 071 860 03 20 in der Physiotherapiepraxis von Werner Brunkhorst