

RÜCKENFIT

TSV St. Antoni
www.tsv-stantoni.ch

**DONNERSTAG
MORGEN**

KURSZEIT

Donnerstag, 7:45 - 8:45

DATEN

08.05. | 15.05. | 22.05. |
05.06. | 12.06. | 26.06. |
03.07.

KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 56.00
Nicht Mitglieder: CHF 98.00

LEITUNG

Sonja Aebischer
Dipl. Rückentrainerin der
Sport Union Schweiz

ORT

Turnhalle St. Antoni

ANZAHL PLÄTZE

Max. 12, Berücksichtigung nach
Eingang der Anmeldung.
Versicherung ist Sache der
Teilnehmer:innen

ANMELDUNG

Bis 3. Mai 2025 bei Sonja Aebischer
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

Mit gezielten Übungen

- wird die Wirbelsäule mobilisiert
- wird die Rückenmuskulatur gestärkt
- werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
- werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht euch Sonja Aebischer
(sonja.aebischer@sensemail.ch, Tel. 079 298 43 04) gerne zur Verfügung.

