

# RÜCKENFIT

*TSV St. Antoni*  
*www.tsv-stantoni.ch*

**DONNERSTAG  
MORGEN**

## KURSZEIT

Donnerstag, 7:45 - 8:45

## DATEN

23.04. | 30.04. | 07.05. |  
21.05. | 28.05. | 11.06. |  
18.06. | 25.06.

## KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00  
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

## 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 19. April 2026 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.

