

# Rücken- und Haltungstraining

**Starke Körpermitte, gesunder Rücken und eine aufrechte Haltung.**

Dieses Training konzentriert sich auf die Kräftigung der tief liegenden stabilisierenden Muskulatur sowie die Verbesserung von Haltung und Bewegungsqualität im Alltag. Durch kontrollierte Bewegungen und gezielte Übungen wird die Körperwahrnehmung geschult und die Rückengesundheit nachhaltig unterstützt.

<b>Wo:</b>	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
<b>Zeit:</b>	<b>Montag 11:00 – 12:00 Uhr</b>
<b>Anmeldung:</b>	Erforderlich
<b>Kosten:</b>	Einzelstunde MedAction Mitglied CHF 20 Einzelstunde nicht Mitglied CHF 25 Kostenlose Probestunde
<b>Teilnehmer:</b>	Für alle Level: Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – du bist willkommen.
<b>Mitnehmen:</b>	Bequeme Kleider, deine Matte (falls du magst), oder du nimmst eine vor Ort.
<b>Versicherung:</b>	Ist Sache des Teilnehmers

## Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Makfire Demolli  
055 505 21 21  
rapperswil@medaction.ch

