

## Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen sind die körperliche Volkskrankheit Nummer 1.

Jeder hat es schon mal gespürt und weiß wie es sich anfühlt, wenn es im unteren oder oberen Rücken zwickt. Obwohl die Ursachen sehr verschieden sein können, ist die Lösung meistens sehr einfach: Tun Sie etwas für Ihren Rücken.

In diesem Training stärken wir mit sanften Übungen den Rücken und die innere Mitte. Die Beweglichkeit und Mobilisation steht im Vordergrund und wird ihren Bedürfnissen angepasst.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Wo:</b>            | MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse)<br>Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock |
| <b>Wann:</b>          | <b>ab Dienstag, 6. September 10:00-11:00 Uhr</b>   |
| <b>Anmeldung:</b>     | Erforderlich, direkt bei MedAction   |
| <b>Kosten:</b>        | 10er Abo CHF 250.- / CHF 30 für Einzellektion  |
| <b>Teilnehmer:</b>    | Erwachsene, jedes Level  |
| <b>Voraussetzung:</b> | Keine – jeder ist willkommen   |
| <b>Mitnehmen:</b>     | Sportbekleidung, Tuch für Matte, evtl. Getränk   |
| <b>Versicherung:</b>  | Ist Sache des Teilnehmers  |
| <b>Weiteres:</b>      | Es gelten die Abonnementsvereinbarung / AGB Kurse von MedAction  |

### Kursleitung:

Milada Cervenkova  
MedAction Rapperswil 055 505 21 21  
[kurse@medaction.ch](mailto:kurse@medaction.ch)

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

