

Sanftes Rückentraining

Ein sanftes Training zur Stärkung des Rückens und der inneren Mitte. Beweglichkeit und Mobilisation stehen im Vordergrund. Das Training wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst.

Wo:	MedAction (Physiotherapie, Rehabilitation, Training, Kurse) Zürcherstrasse 170, 8640 Rapperswil, im unteren Stock
Wann:	Dienstag 09:00-09:45 Uhr (Start 01.09.20 bei mindestens 3 TN)
Anmeldung:	Erforderlich, direkt bei MedAction
Kosten:	10er Abo CHF 250.- / Schnupperlektion: kostenlos
Teilnehmer:	Erwachsene, jedes Level
Voraussetzung:	Keine – jeder ist Willkommen
Mitnehmen:	Sportbekleidung, Tuch für Matte
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers
Weiteres:	Es gelten die Abonnementsvereinbarung / AGB Kurse von MedAction

Kursleitung, Anmeldung und Infos:

Melanie Schweizer
MedAction Rapperswil 055 505 21 21
melanie.schweizer@medaction.ch

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung!

