



FUNKTIONSTURNEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

FUNKTIONSTURNEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

Dauer	15 Abende Donnerstag 20.08.2026 bis 14.01.2027 19:15 bis 20:15 Uhr
Kontakt	Rosengartenstrasse 12 8853 Lachen 055 451 70 00 weiterbildung@kblachen.ch
Zielgruppe	Alle Personen mit Freude am Aufbau der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur sowie der Stärkung der Körperhaltung und des Wohlbefindens.
Inhalt	Der Kurs beinhaltet Mobilitäts-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen. Dadurch wird die Beweglichkeit verbessert und der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert. Das gezielte Rücken- und Ganzkörpertraining hält den Rücken fit und leistungsfähig, was das gesamte Wohlbefinden steigert. Dank den effizienten Übungen können die Teilnehmenden das Gelernte direkt umsetzen, im Alltag einbauen und ihr Wohlbefinden innert kürzester Zeit fördern.
Beiträge	Unsere Kursleitung ist QualiCert zertifiziert. Die offizielle Teilnahmebestätigung können die Kursteilnehmenden ausfüllen und unterzeichnen lassen. Diese können sie bei ihrer Krankenkasse einreichen und erhalten je nach Kasse einen Teil der Kurskosten rückvergütet.
Kosten	CHF 395.–
Leitung	Anna Roth

