



RUMPF & RÜCKEN FIT / CORE & BACK FIT

RUMPF & RÜCKEN FIT / CORE & BACK FIT

Dauer	15 Abende Mittwoch 03.02.2027 bis 02.06.2027 17:30 bis 18:30 Uhr
Kontakt	Rosengartenstrasse 12 8853 Lachen 055 451 70 00 weiterbildung@kblachen.ch
Zielgruppe	Für alle. Stärken Sie Ihre Körpermittel! Dieser Kurs kombiniert gezieltes Rumpf- und Rückentraining mit der Freude an gesunder, harmonischer Bewegung - für eine bessere Haltung, mehr Kraft im Alltag und ein starkes, positives Körpergefühl.
Inhalt	Ein ganzheitliches Körpertraining, welches die Rücken- und Tiefenmuskulatur stärkt und den Beckenboden gezielt trainiert. Das achtsame Training verbindet Elemente aus der Spiraldynamik®, Pilates und Yoga mit kräftigenden Übungen, mobilisierenden Bewegungen und Dehnungen sowie entspannenden Elementen. Dabei werden Körpergefühl, Beweglichkeit und Balance verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.
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	Astrid Müller • Verschiedene Spiraldynamik Ausbildungen • ASCA und EMR Krankenkassen-Anerkennung • Pilates Ausbildungen • Ausbildung zur Ayurveda-Massage-Praktikerin • Ausbildung zur Beckenboden Kursleiterin



Das Leben ist wie ein Fluss, immer in Bewegung. Gerne gebe ich meine Freude am gesunden Bewegen weiter, und motiviere und inspiriere Sie.



ANMELDUNG → WWW.WEITERBILDUNG-KBLACHEN.CH