

KURS: AKTIV & SICHER – KRAFT, BALANCE & BEWEGLICHKEIT



Der erfolgreiche Kurs, geht in die zweite Runde. 6 Kurseinheiten für Ihre Gesundheit und Ihren Ausgleich im Alltag.

Wann:

Freitag, 10:30-11:30 Uhr

Wo:

Lerchenhalde 10

Kosten:

20,- CHF/ Kurseinheit

Bleiben Sie fit, beweglich und standfest – unabhängig vom Alter oder Fitnesslevel.

Dieser Gesundheitskurs stärkt Muskulatur, Balance, Stabilität und Beweglichkeit und hilft, Stürzen vorzubeugen und den Alltag sicherer und schmerzfreier zu gestalten.

KURS: AKTIV & SICHER – FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

In diesem Kurs trainieren wir mit sanften, alltagsnahen Übungen im Stehen und/oder Sitzen.

Sie verbessern:

- Kraft und Tiefenmuskulatur
- Sturzprävention und Koordination
- Rücken- und Gelenkgesundheit
- Faszien- und Haltungstraining
- Beweglichkeit durch Mobilisieren und Dehnen
- Entspannung und Lösen von Verspannungen

Die Einheiten sind für Anfänger und Geübte geeignet – auch bei körperlichen Einschränkungen.

TERMINE

6 Kurstermine, jeweils freitags um 10:30 Uhr:

- 06.03.2026
- 13.03.2026
- 10.04.2026
- 17.04.2026
- 24.04.2026
- 08.05.2026

KURSLEITUNG

Anna Victoria Burgard

Master of Prävention & Gesundheitsmanagement

Expertin für Wohlbefinden & Gesundheit

ANMELDUNG

E-Mail: coaching@back-to-well-being.com

Telefon oder WhatsApp: 076 604 49 80



Die Plätze sind begrenzt – rechtzeitige Anmeldung empfohlen.