

# KURS: AKTIV & SICHER – KRAFT, BALANCE & BEWEGLICHKEIT



Der erfolgreiche Kurs, wird weitergeführt und findet wöchentlich statt. 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 bis ende Sommer Freitag, 10:30 Uhr:

- 08.05.2026
- 15.05.2026
- 22.05.2026
- 29.05.2026
- 04.06.2026 (DO)
- 19.06.2026
- 25.06.2026 (DO)
- 03.07.2026
- 10.07.2026
- 17.07.2026
- 24.07.2026
- 31.07.2026
- 07.08.2026
- 14.08.2026
- 21.08.2026

## KURSLEITUNG

Anna Victoria Burgard

Master of Prävention & Gesundheitsmanagement

Expertin für Wohlbefinden & Gesundheit

## ANMELDUNG

E-Mail: [coaching@back-to-well-being.com](mailto:coaching@back-to-well-being.com)

Telefon oder WhatsApp: 076 604 49 80



Die Plätze sind begrenzt – rechtzeitige Anmeldung empfohlen.