



Rückenkurs/Pilates

Gemeinsam zu mehr Fitness
und Wohlbefinden

**Training für
Einsteiger und
Fortgeschrittene**

■ **Bessere Haltung und mehr Beweglichkeit**

Mit einem einzigartigen System aus Dehn- und Kräftigungsübungen wird der Körper gestärkt, die Haltung stabilisiert, die Beweglichkeit gefördert und das Gleichgewicht verbessert. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung der gesamten Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und der Gesässmuskulatur.

Ziel ist es, die allgemeine Fitness, das Wohlbefinden und das Körperbewusstsein zu steigern, sowie allfällige Rückenbeschwerden zu lindern bzw. zu vermeiden. Der Kurs eignet sich für alle, die ihren Körper effizient und ganzheitlich trainieren wollen.

**Kontaktieren
Sie uns, wir sind
gerne für Sie da**

■ **Kursdaten**

Die Kurse finden in Gruppen von 8 –12 Personen statt. Die Kurskosten betragen für 12 Lektionen CHF 220.– pro Person. Für die genauen Kursdaten und weitere Informationen rufen Sie uns unverbindlich an.

Physiotherapie, Spital Frutigen

Telefon 033 672 23 51
f.physiotherapie@spitalfmi.ch

Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG, Spital Frutigen

Adelbodenstrasse 27, CH-3714 Frutigen
Telefon +41 33 672 26 26
info@spitalfmi.ch, www.spitalfmi.ch