



## Rücken-Fit

### Rückentraining: Stärker für den Alltag und Beruf

Praxisorientierte Lektionen, die speziell für den Aufbau und Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur ausgerichtet sind. Ein starker Rücken ist die Grundlage für eine gute Haltung, weniger Schmerzen und mehr Beweglichkeit.

Für alle, welche ihren Rücken stärken wollen  
und im Alltag viel sitzen.  
Möchtest du auch fitter und widerstandsfähiger im Alltag werden?  
Dann freue ich mich auf Dich!



- Wann:** Mittwoch
- Start:** Ab 15. Januar 2025
- Zeit:** 14:00 Uhr bis 14:45 Uhr
- Wo:** Kursraum, Chiropraktik Bad Ragaz
- Kosten:** Kursblock à 6 Lektionen, CHF 120.00  
(vor Kursstart in bar am Empfang)
- Anmeldung:** Am Empfang
- Kursleitung:** Melanie Meier, Physiotherapeutin