

# Active Backacademy



## Rückengymnastik

Active Backacademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer. Sie steigern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und schulen Körperwahrnehmung, Koordination und Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie die Muskulatur mit gezielten und Ihren Bedürfnissen angepassten Übungen, angeleitet von einer Physiotherapeutin.

## Kurstag / Zeit / Ort

Montag / 19.00-20.00 Uhr

Mittwoch / 18.30-19.30 Uhr, 19.40-20.40 Uhr / STEP IN, Baumgartenstrasse 8, Altdorf

## Kosten

Fr. 20.-- zzgl. MwSt. pro Lektion à 1 Stunde

Die Rechnungsstellung erfolgt ab Teilnahmebeginn bis Ende Semester. Einige Krankenkassen beteiligen sich über die Zusatzversicherung an den Kosten.

Schnupperlektion gratis - wir freuen uns auf Sie!

## Auskunft / Anmeldung

041 870 40 10

[info@ursz.rheumaliga.ch](mailto:info@ursz.rheumaliga.ch)