

# RückenWell



## Rückengymnastik

Im RückenWell trainieren Sie die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden. Sie gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und eine aufrechte, aktive Haltung. Sie trainieren die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit.

## Kurstag / Zeit / Ort

Montag / 10.40-11.40 Uhr, 19.30-20.30 Uhr / STEP IN, Baumgartenstrasse 8, Altdorf

## Kosten

Fr. 18.-- 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

[rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch](mailto:rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch)