

# RÜCKEN KURS

*TSV St. Antoni*  
*www.tsv-stantoni.ch*

DONNERSTAG  
MORGEN

## KURSZEIT

Donnerstag, 7:45 - 8:45

## DATEN

18.04. | 25.04. | 16.05. |  
23.05. | 06.06. | 13.06. |  
20.06. | 27.06.

## KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00  
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

## LEITUNG

Sonja Aebischer  
Dipl. Rückentrainerin der  
Sport Union Schweiz

## ORT

Turnhalle St. Antoni

## ANZAHL PLÄTZE

Max. 12, Berücksichtigung nach  
Eingang der Anmeldung.  
Versicherung ist Sache der  
Teilnehmer:innen

## ANMELDUNG

Bis 08.04.2024 bei [sabine.fasel@sensemail.ch](mailto:sabine.fasel@sensemail.ch).  
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

## DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

- Mit gezielten Übungen
- wird die Wirbelsäule mobilisiert
  - wird die Rückenmuskulatur gestärkt
  - werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
  - werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Sonja Aebischer ([sonja.aebischer@sensemail.ch](mailto:sonja.aebischer@sensemail.ch), Tel. 026 495 23 43) gerne zur Verfügung.

