

Active Backademy



Rückengymnastik

Active Backademy 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, 18.00 - 19.00 Uhr

Dienstag, 17.30 - 18.30 Uhr oder 18.35 - 19.35 Uhr

Spital Schwyz, Physiotherapie, Waldeggstrasse 10, 6430 Schwyz

Kosten

CHF 20.00 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

Tel. 041 870 40 10

Mail: info@ursz.rheumaliga.ch