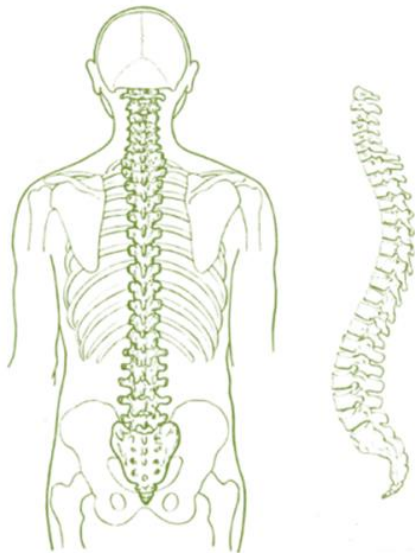


JETZT AKTUELL!

Funktionelles Rückentraining

Bewegung im Gleichgewicht



Ihr Weg zu einem
starken und
gesunden Rücken

Training:

DI 18.50h-19.50h

Mit funktionellem Rückentraining wollen wir gezielt gegen Rückenbeschwerden entgegenwirken oder es gar nicht dazu kommen lassen. Es werden Rücken, Bauch und Rumpf stärkende Kräftigungsübungen durchgeführt. Mobilisationen, Gleichgewichtstraining und Körperwahrnehmung gehören ebenfalls dazu. Ein kurzes Entspannungs- Dehn- und Lockerungsprogramm rundet die Stunde jeweils ab.

Für alle, welche sich und ihrem Rücken Gutes tun möchten um ihn gesund zu erhalten.

Für alle, welche bereits Beschwerden haben und dies verbessern und beheben möchten.

Kostenlose Schnupperlektion

Anmeldung:

Gabriela Rogger
Dipl. Bewegungspädagogin BGB
Dipl. APM-Therapeutin

044 870 32 05
079 541 31 22
gabriela.rogger@gmx.ch

Preise:

Einzellektion Fr.23.-
im Abo Fr. 20.- pro Lektion



Meine Leidenschaft zum Tanzen und Bewegen entdeckte ich bereits in der Kindheit. Als junge Erwachsene tanzte ich in einer Showtanzgruppe und spürte durch die vielen Trainingseinheiten, dass ich mehr über den menschlichen Körper erfahren wollte. Ich entschied mich eine zweite Lehrzeit zu absolvieren und mich zur Bewegungspädagogin ausbilden zu lassen. Diesen Schritt gewagt zu haben brachte mich enorm weiter. Bis heute macht es mir sehr viel Freude mein Wissen und meine Kenntnisse im Gesundheits- und Bewegungsbereich weiterzugeben. Kürzlich machte ich mein Diplom zur APM-Therapeutin (Akupunkturmassage), welches mein Wissen von Mensch und Gesundheit nochmals erweiterte.