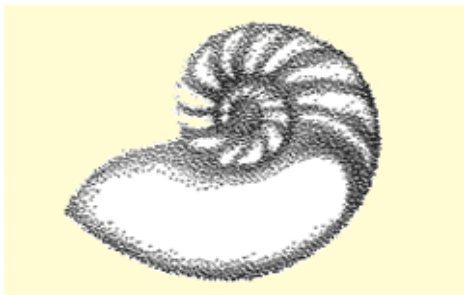


# Rückenfit- Beckenboden- und Faszien-Training

Ein wunderbarer Weg,  
auf natürliche Weise  
mehr Gesundheit, Wohlbefinden  
und Lebensfreude zu erlangen.



**Für Menschen jeden Alters, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen.**

Zur Vorbeugung von Rücken- oder Haltungsschäden, zum Kraftaufbau beispielsweise nach Bandscheibenvorfällen, aber auch allgemein gegen den Abbau der Muskelmasse.

## **Kursinhalte:**

- Stärkung und Stabilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur
- Förderung der Beweglichkeit/Geschmeidigkeit und Elastizität/Stretching der Faszien
- Koordinative Fähigkeiten des gesamten Bewegungsapparates
- Wahrnehmung und Training der Beckenboden-Muskulatur
- Körperhaltung verbessern

**Ziel:** Das Ziel des Rückenfit- und Faszientrainings besteht darin, sich im Alltag anatomisch gesund zu bewegen, um Fehlbelastung, Schmerz und Verschleiss gezielt zu vermeiden.

**Kursbeginn:** Jederzeit möglich

**Kurstag: Dienstag: 08.30-09.30 Uhr**  
**17.45-18.45 Uhr**  
**19.00-20.00 Uhr**

**Kursbeitrag:** pro Lektion Fr. 18.00

**Kursleitung:** Erika Hächler-Clavadetscher  
Rückenfit-, Beckenboden- und  
Faszientrainerin

**Kursort:** Kirche Riethüsli,  
Buchmüllerstube, Gerhardtstrasse 11  
9012 St.Gallen

Gerne lade ich Sie zu einer Schnupperlektion ein

Anmeldung und weitere Infos und Fragen:

Erika Hächler-Clavadetscher  
Wattstrasse 21  
9012 St.Gallen  
071 277 55 03 / 079 589 57 59  
[erikahaechler@hotmail.com](mailto:erikahaechler@hotmail.com)