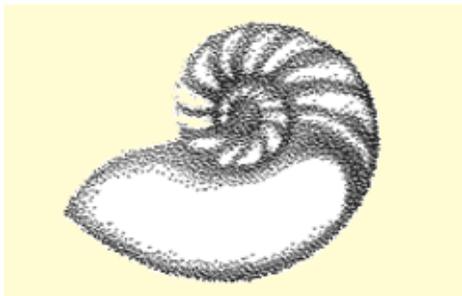


Rückenfit- Beckenboden- und Faszien-Training

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