



«RÜCKENKRAFT: DAUERHAFT»

PHYSIO-GRUPPENKURS



MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHE RUMPF- UND RÜCKENKRÄFTIGUNG

Jede und jeder kennt sie, manche nur sporadisch, viele seit Jahr und Tag – und ohne Besserung: Rückenschmerzen sind die «Volkskrankheit Nummer Eins». 60 bis 70 Prozent der Erwachsenen haben im Verlauf ihres Lebens mit diesen Beschwerden zu kämpfen. Grund genug also, Rückenschmerzen vorzubeugen oder aktiv anzugehen.

«**RÜCKENKRAFT: DAUERHAFT**» ist ein medizinisches Aktivierungs-, Kräftigungs- und Stabilisierungsprogramm für die Rumpfmuskulatur und für eine bessere Beweglichkeit der Wirbelsäule. Geführt, begleitet und kontrolliert wird der Wochenkurs durch die Strapazi Physiotherapeutinnen und -therapeuten.

Geben Sie Ihrem Körper Rückendeckung, lernen Sie in wenigen Wochen, wie sie Ihren Rücken mit richtiger Haltung, kontrollierter Bewegung und einem neuen Körperbewusstsein stärken und Schmerzen lindern können.

ANGEBOT

PHYSIO-GRUPPENKURS
MITTWOCH 12 – 13 UHR
5 BIS MAX. 7 TEILNEHMENDE

Lumbale Stabilität
Kräftigung Rumpfmuskulatur
Wahrnehmung Haltung/Bewegung
Mobilisation Wirbelsäule
Austausch

5er Abo: CHF 200.–
Reservierung erforderlich

ANMELDUNG

PHYSIOTHERAPIE
STRAPAZI CHUR
WIESENTALSTRASSE 7
7000 CHUR
081 356 06 06