

Gruppenkurse



Fit in der Gruppe!

Rücken-fit

Sie haben Rückenschmerzen oder möchten prophylaktisch Ihren Rücken stärken? Durch gezieltes Kräftigen der Rücken- und Bauchmuskeln wird die Wirbelsäule stabilisiert.

CHF 200.– (10 x 60 Minuten)

Rückbildungsgymnastik

Gezielte Übungen für das Becken, die Rücken- und Bauchmuskulatur bringen die überdehnte Muskulatur wieder in Form. Es ist möglich, in einer Einzeluntersuchung die richtige Beckenbodenspannung zu üben und zu kontrollieren.

CHF 225.– (10 x 60 Minuten)

Standfest im Alter

Das Ziel dieser Kleingruppe ist ein sicherer Gang, der Erhalt der Selbständigkeit und das Wohlbefinden im Alter. Es wird geübt, sich im Alltag sicher und frei bewegen zu können.

CHF 250.– (10 x 60 Minuten)

Pilates

Ist ein Ganzkörpertraining zur Stärkung der Muskulatur und Verbesserung der Koordination. Wichtige Prinzipien sind Konzentration, bewusste Zentrierung und Entspannung.

CHF 250.– (10 x 60 Minuten)