

# COREBALANCE RUMPFTRAINING



**PHYSIO  
WERKSTATT**

# STABILE KÖRPERHALTUNG & RÜCKEN- SCHONENDES VERHALTEN REDUZIEREN DIE BELASTUNG DES BEWEGUNGSAPPARATS.

Mindestens einmal im Leben leiden 80% aller Menschen an Rückenschmerzen. Trotz vieler möglicher Ursachen sind die Beschwerden häufig auf eine Funktionsstörung des Bewegungsapparates, insbesondere auf eine schwache, unausgeglichene Rumpfmuskulatur zurückzuführen.

**Regelmässiges Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining** des Rumpfes beugt Beschwerden vor, führt zu einem besseren Körpergefühl und lässt Sie den Alltag leichter bewältigen.





## KURS INFO

- Geleitet durch Sport-Physio-Therapeutin und Beckenboden-Expertin
- Kurs fortlaufend, 9er Abo
- Einstieg jederzeit möglich
- Krankenkassen anerkannt

### ■ KURS.

Abwechslungsreiche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und teils mit Einsatz von Kleingeräten.

### ■ TIPPS.

Wir zeigen Ihnen, wie Sie die Belastungen auf empfindliche Strukturen des Bewegungsapparats reduzieren können.

### ■ ÜBUNG MACHT DEN MEISTER.

Training in der Gruppe macht Spass und wirkt motivierend. Nur ein regelmässiges Training zeigt längerfristig Wirkung.

# PHYSIO WERKSTATT

## COREBALANCE – STABILE KÖRPERHALTUNG.

Sind Sie interessiert?

Weitere Infos zu Kurszeiten, Kosten und Anmeldung oder bei Fragen:



Physiowerkstatt GmbH  
Industriestrasse 4  
CH-8752 Näfels

+41 55 612 47 47  
kontakt@physiowerkstatt.ch  
www.physiowerkstatt.ch