



erweitertes  
Angebot

# RückenGym


Tun Sie Ihrem Rücken Gutes – mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung. Wir vermitteln Ihnen vorbeugende Tipps sowie Anregungen zum Umgang mit Rückenbeschwerden. Übungen zu Körperwahrnehmung und Entspannung runden dieses Training ab.

## Uetendorf Postgässli 24

MITTWOCH 08:45 – 09:45 Uhr

DONNERSTAG 19:00 – 20:00 Uhr und 20:10 – 21:10 Uhr

 **Kursbeginn:** In der Woche vom 14. Oktober 2024, 10 Lektionen à 60 Minuten.

 **Ihre Investition**  
Fr. 230.-, QualiCert-anerkannt (Rückerstattung Krankenkasse); verpasste Lektionen können im laufenden Kursquartal vor- oder nachgeholt werden. Schnuppertraining gratis, Anmeldung erwünscht.

**Komplettes Kursangebot unter [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)**

bleibgesund GmbH • Sarah und Bruno Röhli-Sberger-Horni  
Postgässli 24 • 3661 Uetendorf  
Telefon 033 356 42 27  
admin@bleibgesund.ch • [www.bleibgesund.ch](http://www.bleibgesund.ch)

  
**bleibgesund** gmbh  
wir bringen bewe ung in ihr leben!