

Core Stability

Physio Coach bietet Ihnen ein physiotherapeutisch geführtes Rückentraining an. Mit dem eigenen Körpergewicht trainieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur und stärken auf diese Weise ihren Rücken. In Kombination mit Wahrnehmungsschulung können Sie sich präventiv vor (erneuten) Rückenbeschwerden schützen und zurück in Ihren Sport kehren.

Angebot	Preise	Kurs
Einzellektion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzellektion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs 10 Lektionen (5 Teilnehmer)	300.-	Montags 17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldungen sind verbindlich.

Der Gruppenkurs unterliegt einem Schutzkonzept, welches den Regeln des BAGs entspricht.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Kursplatz:

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch