

Rückentraining

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.

Die Kurse finden in Kleingruppen von max. 6 Teilnehmern statt, sodass eine individuelle Betreuung möglich ist.

Anmeldungen sind verbindlich.

Angebot	Preise	Kurs
Einzellektion 30 Min	65.-	Frei wählbar
Einzellektion 60 Min	130.-	Frei wählbar
Gruppenkurs Insg. 12 Lektionen	350.-	Montag 18:00 – 19:00 Uhr Donnerstag 09:00 – 10:00 Uhr

Sichern Sie sich jetzt Ihren Kursplatz oder buchen Sie eine Einzellektion:

044 780 52 14

physio-zuerichsee@hin.ch