



## Gruppenkurse

Verbessern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden. Besuchen Sie unsere Gruppenkurse.

Sei es die Linderung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder die Stärkung der Rückenmuskulatur; als Praxis für Physiotherapie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in der Gruppe Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Eine ausgebildete Fachkraft leitet Sie dabei an und verhilft Ihnen zu neuem Körpergefühl.

- Erhöhte Motivation durch Gruppentraining
- Top moderne Hilfsmittel & Räumlichkeiten
- Einzeltermine individuell buchbar
- Attraktive Abopreise
- Durchführung bei uns in der Praxis
- Anmeldung & Infos telefonisch oder online

aktuelles Kursprogramm auf der Rückseite



## Spinefit

Mit dem neuen Hilfsmittel namens Spinefitter werden Verspannungen hauptsächlich im Schulter- & Nackenbereich, aber auch in andern Körperregionen gelindert. Dabei werden gezielt Triggerpunkte gelöst und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert. Der Kurs ist sehr geeignet für Beschwerden, welche durch eine Fehlhaltung beim Sitzen entstehen. Die Durchführung erfolgt von einer zertifizierten Spinefitter Instruktorin.

## Klassisches Rückenfit

Gemäss Studien leidet jede Person mindestens einmal im Leben an Rückenbeschwerden. Die Ursache ist meist durch ein muskuläres Ungleichgewicht zu erklären. Stärken Sie in diesem Kurs Ihre Bauch- & Rückenmuskulatur, um diesem Problem entgegenzuwirken.

## Kursleitung

Petra Gysin, Dipl. Bewegungspädagogin  
Melanie Kühni, Physiotherapeutin BSc

## Weitere Informationen

Kursdauer: 50 Minuten

Durchführung: ab 4 Teilnehmer/innen, Raum 4

Preise: ab CHF 22.- pro Lektion

Termine: wöchentlich, siehe Kursprogramm

Anmeldungen: telefonisch oder online

## Aktuelles Kursprogramm

Spinefit: \_\_\_\_\_

Rückenfit: **Dienstag 10.00 Uhr**

**Donnerstag 19.00 Uhr**



**PHYSIO  
KÜHNI**

Praxis für Physiotherapie  
Chapfweg 5  
4460 Gelterkinden  
Telefon: 061 991 90 90  
www.physiokuehni.ch