



Gruppenkurse

Verbessern Sie Ihr körperliches Wohlbefinden. Besuchen Sie unsere Gruppenkurse.

Sei es die Linderung von Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder die Stärkung der Muskulatur; als Praxis für Physiotherapie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, in der Gruppe Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Unsere ausgebildeten Therapeutinnen leiten Sie dabei an und verhelfen Ihnen zu einem 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

Kursprogramm 2023



Seniorenfit

Verbessern Sie Ihre körperliche Fitness und somit Ihr Wohlbefinden im Alter. Durch gezielte Übungen erhalten Sie die Beweglichkeit, Kraft und Koordination, die Sie im Alltag benötigen.

Dienstag 10.00 Uhr Petra

Pilates

Pilates erhöht die Kraft und Stabilität des Körperzentrums und verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und stärken Sie ihre Rumpfmuskulatur.

Dienstag 19.30 Uhr Tanja

Rückenfit

Die Ursache von Rückenbeschwerden und Verspannungen ist meist durch ein muskuläres Ungleichgewicht zu erklären. Stärken Sie in diesem Kurs Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Außerdem lösen Sie Ihre Schulter- und Nackenverspannungen.

Donnerstag 19.00 Uhr Melanie
Freitag 09.10 Uhr Aniska

Kursleitung

Petra Gysin, Dipl. Bewegungspädagogin
Tanja Felber, Sportphysiotherapeutin
Melanie Kühni, Physiotherapeutin BSc
Aniska Thurnherr, Physiotherapeutin BSc

Weitere Informationen

Kursdauer: 50 Minuten
Durchführung: ab 4 Teilnehmer/innen
Preise: ab CHF 22.- pro Lektion
Termine: wöchentlich, siehe Kursprogramm
Anmeldungen: telefonisch oder online



PHYSIO
KÜHNI

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