

Gruppenkurs Angebot

2024

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, Dipl. Bewegungspädagogin

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, Sportphysiotherapeutin

Schwangerschaftsfit

Kombiniert mit Übungen zur Kreislaufaktivierung, Körperwahrnehmung und Entspannung können in diesem Kurs Schmerzen in der Schwangerschaft vorgebeugt oder gelindert werden.

Mittwoch 19.00 Uhr

Saskia, Physiotherapeutin



**PHYSIO
KÜHNI**

Gratis

Schnupperlektion !

Gruppenkurs Angebot

2024

Sypoba®

Trainieren Sie Kraft, Geschicklichkeit und Beweglichkeit durch das vielseitige Ganzkörpertraining SYPOBA®. Kleiner Aufwand – grosse Effizienz!

Donnerstag 17.40 Uhr

Simone, Physiotherapeutin HF

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, Physiotherapeutin BSc

Freitag 09.10 Uhr

Aniska, Physiotherapeutin BSc

Bodyfit

Trainieren und stärken Sie Ihren Körper ganzheitlich durch aktives und tänzerisches Krafttraining in der Gruppe.

Freitag 18.00 Uhr

Manuela, Wellnesstrainerin



**PHYSIO
KÜHNI**

Gruppenkurse
Keltenweg 35
4460 Gelterkinden
Telefon: 061 991 90 90
www.physiokuehni.ch