

## RÜCKENTRAINING

Petra Schnellmann

Feldstrasse 8

9621 Oberhelfenschwil

071 983 03 80

[www.rueckenstaerken.jimdo.com](http://www.rueckenstaerken.jimdo.com)

[peed@thurweb.ch](mailto:peed@thurweb.ch)



**Wollen sie ihren Rücken stärken und bei den täglichen Herausforderungen optimal unterstützen? Oder leiden sie an Rückenschmerzen und wollen sich etwas Gutes tun?**

Ich biete ein ganzheitliches Rückentraining an, dabei kommen auch der Beckenboden und die Bauchmuskeln nicht zu kurz.

Denn auch diese haben sehr wichtige Funktionen für die Stabilität und Mobilität unserer Wirbelsäule.

Zeit zur Entspannung findet ebenfalls Platz in meinem Angebot.

**Ob Mann oder Frau, ob älter oder jünger, ob sportlich oder weniger sportlich JEDER ist herzlich willkommen!!**

Es wird in kleinen Gruppen im Therapieraum (Neubau) vom Dorfplatz, Pflege und Kur, Oberhelfenschwil trainiert.

Auf Anfrage biete ich auch Einzellektionen an.

**Falls ich ihr Interesse geweckt habe, melden sie sich heute schon für eine Schnupperlektion an.**

---

### AUGUST BIS DEZEMBER 2019

Wochentag	Datum	Zeit
Dienstagmorgen	13. August bis 24. September 2019	von 08.15 bis 09.25 Uhr oder von 09.30 bis 10.40 Uhr
Mittwochabend	14. August bis 25. September 2019	von 19.30 bis 20.40 Uhr
Dienstagmorgen	22. Oktober bis 17. Dezember 2019	von 08.15 bis 09.25 Uhr oder von 09.30 bis 10.40 Uhr
Mittwochabend	23. Oktober bis 18. Dezember 2019	von 19.30 bis 20.40 Uhr