



# Rückenfit – Stark und beweglich in den Tag starten

Gruppen-  
therapie  
für alle

## Verspannungen im Nacken, Schmerzen im unteren Rücken oder eine schlechte Haltung?

In unserer **Rückenfit-Gruppe** stärkst du gezielt deine Rumpfmuskulatur, verbesserst deine Beweglichkeit und schenkst deinem Rücken langfristige Stabilität.

Mit gezielten Übungen aktivierst du deine Tiefenmuskulatur, schulst deine Körperwahrnehmung und beugst Beschwerden nachhaltig vor – für einen kraftvollen, gesunden Alltag.

Durchführung in einer kleinen, persönlichen Gruppe mit gezielter Betreuung. Jeweils freitags von 10.00 bis 11.00 Uhr.

### Kosten:

Kostenlose Schnupperstunde

10er-Abo für **CHF 250.-**

Für weitere Infos und Anmeldung:

Tel. 061 723 20 30

[ettingen@sunneschyn-gmbh.ch](mailto:ettingen@sunneschyn-gmbh.ch)



**Sunneschyn**  
PHYSIOTHERAPIE