



Rückenfit

Sie möchten Ihren Rücken stärken und so Rückenschmerzen vorbeugen oder ihnen entgegenwirken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige. Sie stärken alle Rückenmuskeln und die Tiefenmuskulatur entlang der gesamten Wirbelsäule. Mit gezielten Kräftigungs-, Gleichgewichts-, Mobilisations- und Dehnungsübungen gehen Sie entspannt und gestärkt aus jeder Übungsreihe hervor. Der Kurs verhilft zu einer guten Körperhaltung und eignet sich bestens für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

- Daten :** 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.2025 (9x)
- Zeit:** Dienstag, 10.00 -11.00 Uhr
- Ort:** Ev. Kirchgemeinde, Vogelherd 16, 9300 Wittenbach
- Leitung:** Evelyne Münger
- Kosten:** Fr. 162.00 (Fr. 18.00 pro Stunde)
- Anmeldung:** Pro Senectute Gossau & St. Gallen Land
Telefon 071 388 20 59 oder
gossau@sg.prosenectute.ch



Dieser Kurs ist vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil dieser in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördert.