



Medizinisches Trainingszentrum Arlesheim

## gemeinsam statt einsam

---

## Rückengymnastik

Durch einseitige Körperhaltung und Belastungen können Rückenschmerzen entstehen. Mit der bewussten Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung sowie durch gezielte Kräftigung und Dehnen der betroffenen Muskeln und Sehnen werden die Schmerzen gelindert. Es wird gemeinsam ein rückengerechtes Verhalten für den Alltag erarbeitet.

**Kursleitung:** Ilmarin Heitz  
Bachelor Sport in Prävention und Rehabilitation

**Kurstag:** Dienstag 10.00 – 11.00

**Kurskosten:** 12 Lektionen à 60 Minuten Fr. 280.-

**Anmeldung:** per untenstehenden Talon, Fax, Tel. oder Mail

MTZ Sirius Pfeffinghof, Stollenrain 11, CH 4144 Arlesheim

Tel. + 41 61 705 75 10

Fax:+ 41 61 705 76 17

E-Mail: [info@mtzsirius.ch](mailto:info@mtzsirius.ch)

[www.mtzsirius.ch](http://www.mtzsirius.ch)

### Rückengymnastik

---

Name/Vorname

Geb.Datum

---

Strasse

PLZ/Ort

---

Telefon/Handy

E-mail