



Rheumaliga Zürich

**60** Jahre  
bewusst bewegt

## Active Backademy – Das Rückentraining in Wetzikon

Vorbeugender Kurs

**Active Backademy** heisst das Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität und Ausdauer. Sie schulen die Körperwahrnehmung, die Koordination und das Gleichgewicht. Ausserdem kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Sie trainieren Ihre Ausdauer und lernen, wie Sie Ihre Arbeit in Beruf und Alltag ergonomisch und rückengerecht gestalten. Sie bewegen sich zu angenehmer Musik und üben mit ruhiger und regelmässiger Atmung wirkungsvoll zu entspannen.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die an leichten Rückenschmerzen leiden oder an Menschen, die Rückenschmerzen vorbeugen wollen. Er wird von dipl. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten oder Kursleiterinnen und Kursleitern mit einer Fachausbildung geleitet.

Der Kurs ist fortlaufend mit wöchentlicher Lektion. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



---

### ■ Rudolf Steiner Schule Zürcher Oberland Usterstrasse 141, 8620 Wetzikon

Donnerstag, 18.00 - 18.45 Uhr

#### **Kurskosten** (exkl. MwSt.) pro Lektion à 45 Minuten

Mitglieder	CHF 15.00
Nichtmitglieder	CHF 17.00

#### **Kursleiterin**

Herminia Furrer-Boix

#### **Kursbeginn**

Eintritt jederzeit möglich

**Möchten Sie gerne mitmachen oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an.**

Rheumaliga Zürich  
Silvia Kreuzer, Lisbeth Distel  
Badenerstrasse 585  
Postfach 1320  
8048 Zürich  
Telefon 044 405 45 55  
Telefax 044 405 45 51  
kurse.zh@rheumaliga.ch  
www.rheumaliga.ch/zh