

Active Backacademy

Das Rückentraining

Active Backacademy ist ein Rückentraining mit den Schwerpunkten Aktivität, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Zudem lernen Sie, wie Sie Ihre Arbeit in Beruf und Alltag rückengerechter gestalten und sich zwischendurch entspannen können.

Kursort
Kurszeiten
Kursleitung
Kosten

Turnhalle Tellenfeld, Untere Grenzstrasse 10, 8580 Amriswil
Dienstag 09.00 - 10.00 Uhr
Klodian Hazizaj dipl. Physiotherapeut
Pro Lektion:
Rheumaliga Mitglied: CHF 11.– / Nichtmitglied: CHF 13.–
Einzelabrechnung Mitglied: CHF 14.– / Nichtmitglied: CHF 16.–

3.Quartal

11.08.2026
18.08.2026
25.08.2026
01.09.2026
08.09.2026
15.09.2026
22.09.2026
29.09.2026

4.Quartal

20.10.2026 08.12.2026
27.10.2026 15.12.2026
03.11.2026
10.11.2026
17.11.2026
24.11.2026
01.12.2026

Aktuelle Kursdaten:
www.rheumaliga.ch/tg/kursdaten

Rheumaliga Thurgau
Holzäckerlistrasse 11b
8280 Kreuzlingen
Tel. 071 688 53 67
www.rheumaliga.ch/tg
info.tg@rheumaliga.ch



Rheumaliga Thurgau
Bewusst bewegt