

Active Backademy in Bad Ragaz

Active Backademy ist das Rückentraining der Rheumaliga
zur Steigerung der Ausdauer und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur



**NEU ab
20. Januar 2026
Jetzt anmelden:**
info.sgfl@rheumaliga.ch
oder Tel. 081 302 47 80

Active Backademy trainiert und kräftigt die Rumpfmuskulatur und steigert die Ausdauer. Das Rückentraining verbessert mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau das muskuläre Gleichgewicht. Das Erlernen von rückengerechtem Verhalten im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit hilft Rückenschmerzen zu vermeiden.

Ziele Funktionelles Muskeltraining
Kräftigung der Rumpfmuskulatur
Ausdauer
Koordinations- und Gleichgewichtstraining
Entspannung

Der Einstieg ist nach Anmeldung jederzeit möglich. Eine Schnupperlektion nach Absprache ist gratis. Active Backademy findet wöchentlich unter fachkundiger Leitung statt und macht Spass.

Zielpublikum Personen, die aktiv etwas gegen ihre Rückenbeschwerden unternehmen möchten

Kursdaten jeweils Dienstag 10.00 bis 11.00 Uhr
Kursort Bewegungsraum Rheumaliga, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Kursleitung Paul van Leeuwen, dipl. Physiotherapeut
Kurskosten CHF 19.00 für Mitglieder, CHF 21.00 für Nichtmitglieder (pro Lektion)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

Anmeldung und Auskunft

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein
Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz
Tel. 081 302 47 80, Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/sgfl



**Rheumaliga
SG, GR, AI/AR und
Fürstentum Liechtenstein**
Bewusst bewegt