

# ACTIVE BACKADEMY

## Das Rückentraining

Active Backacademy ist ein Rückentraining zur Steigerung der Ausdauer und zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur. Mit Bewegungsübungen wie Stretching, Koordinationsübungen und Kraftaufbau wird das muskuläre Gleichgewicht verbessert.

**Neuer Blockkurs vom 6.2. bis 17.4. (9x)  
Jeweils Freitag, 09–10 Uhr**



Murrihuus  
evang.-ref. Kirchgemeinde  
Muhlernstr. 230  
Schliern b. Köniz

Kosten pro Lektion:  
CHF 23.-- für Mitglieder  
CHF 26.-- für Nichtmitglieder  
exkl. 8.1 % MWST

In Kooperation mit Physio  
Praxis Rehab, Schliern

### Information und Anmeldung

Tel. 031 311 00 06

[kurse.be@rheumaliga.ch](mailto:kurse.be@rheumaliga.ch)

[www.rheumaliga.ch/be](http://www.rheumaliga.ch/be)



**Rheumaliga Bern  
und Oberwallis**  
Bewusst bewegt