

ACTIVE BACKADEMY

Das Rückentraining

Active Backademy 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

www.rheumaliga.ch/be



**Rheumaliga Bern
und Oberwallis**
Bewusst bewegt