

# RÜCKEN FIT

*TSV St. Antoni*  
*www.tsv-stantoni.ch*

MONTAG  
MORGEN

## KURSZEIT

Montag: 7.45 - bis 8.45

## DATEN

16.1. | 23.1. | 30.1. | 6.2. |  
13.2. | 6.3. | 13.3. | 20.3.

## KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00  
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

## LEITUNG

Sonja Aebischer  
Dipl. Rückentrainerin der  
Sport Union Schweiz

## ORT

Turnhalle St. Antoni

## TEILNEHMER

Max. 12, Berücksichtigung  
nach Eingang der  
Anmeldung  
Versicherung ist Sache der  
Teilnehmer

## ANMELDUNG

Bis 5.1.2023 bei [sabine.fasel@sensemail.ch](mailto:sabine.fasel@sensemail.ch).  
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

## DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

- Mit gezielten Übungen
- wird die Wirbelsäule mobilisiert
  - wird die Rückenmuskulatur gestärkt
  - werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
  - werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Sonja Aebischer ([sonja.aebischer@sensemail.ch](mailto:sonja.aebischer@sensemail.ch), Tel. 026 495 23 43) gerne zur Verfügung.



# RÜCKEN FIT

*TSV St. Antoni*  
*www.tsv-stantoni.ch*

MONTAG  
MORGEN

## KURSZEIT

Montag: 7.45 - bis 8.45

## DATEN

16.1. | 23.1. | 30.1. | 6.2. |  
13.2. | 6.3. | 13.3. | 20.3.

## KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 80.00  
Nicht Mitglieder: CHF 140.00

## LEITUNG

Sonja Aebischer  
Dipl. Rückentrainerin der  
Sport Union Schweiz

## ORT

Turnhalle St. Antoni

## TEILNEHMER

Max. 12, Berücksichtigung  
nach Eingang der  
Anmeldung  
Versicherung ist Sache der  
Teilnehmer

## ANMELDUNG

Bis 5.1.2022 bei [sabine.fasel@sensemail.ch](mailto:sabine.fasel@sensemail.ch).  
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

## DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

- Mit gezielten Übungen
- wird die Wirbelsäule mobilisiert
  - wird die Rückenmuskulatur gestärkt
  - werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
  - werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Sonja Aebischer ([sonja.aebischer@sensemail.ch](mailto:sonja.aebischer@sensemail.ch), Tel. 026 495 23 43) gerne zur Verfügung.



# RÜCKEN FIT

*TSV St. Antoni*  
*www.tsv-stantoni.ch*

MONTAG  
MORGEN

## KURSZEIT

Montag: 7.45 - bis 8.45

## DATEN

16.1. | 23.1. | 30.1. | 6.2. |  
13.2. | 6.3. | 13.3. | 20.3.

## KOSTEN

Mitglieder TSV: CHF 64.00  
Nicht Mitglieder: CHF 112.00

## LEITUNG

Sonja Aebischer  
Dipl. Rückentrainerin der  
Sport Union Schweiz

## ORT

Turnhalle St. Antoni

## TEILNEHMER

Max. 12, Berücksichtigung  
nach Eingang der  
Anmeldung  
Versicherung ist Sache der  
Teilnehmer

## ANMELDUNG

Bis 5.1.2022 bei [sabine.fasel@sensemail.ch](mailto:sabine.fasel@sensemail.ch).  
Bitte Name, Adresse, E-Mail, Tel-Nr. für Rückfragen angeben.

## DER TSV ST. ANTONI STÄRKT DEINEN RÜCKEN

- Mit gezielten Übungen
- wird die Wirbelsäule mobilisiert
  - wird die Rückenmuskulatur gestärkt
  - werden die Faszien im ganzen Körper trainiert
  - werden Nackenverspannungen gelöst.

Bei Fragen, z.B. ob der Kurs für Euch geeignet ist, steht Euch Sonja Aebischer ([sonja.aebischer@sensemail.ch](mailto:sonja.aebischer@sensemail.ch), Tel. 026 495 23 43) gerne zur Verfügung.

