

# AUSBILDUNG

---

## LEITER/IN RÜCKENTURNEN

Ort: Amriswil

Datum: Teil 1 21./22. November 2026  
Teil 2 09./10. Januar 2027

Kosten: Fr. 900.00

Voraussetzungen: Erfahrung Leitertätigkeit

Die Teilnehmeranzahl ist beschränkt

### KUR SINHALTE

Anatomie, funktionelles Haltungstraining,  
Beckenboden, schmerzfreier Rücken,  
Atmung – Entspannung, Aufbau einer  
Rückengymnastiklektion u.a.m.

Detaillierte Informationen:  
[www.rueckenturnen.ch](http://www.rueckenturnen.ch) oder  
[doris.klaeusler@bluewin.ch](mailto:doris.klaeusler@bluewin.ch),  
Mobile 079 712 62 35

