



Rückengymnastik im Thurgau – seit 30 Jahren ein erfolgreicher Beitrag zur Gesunderhaltung für Frauen und Männer.

Die diesjährige obligatorische Weiterbildung der Rückenturnleiterinnen des Verbands Rückenturnen Thurgau (VRT) fand in Erlen statt.

Jacqueline Huber, Expertin und Dozentin der Spiraldynamik bildete die interessierten Teilnehmerinnen zu diesem spannenden Thema weiter.

Die Rückenturnleiterinnen erfahren an diesem Ausbildungstag viel Neues. Es ist wohl einmalig in der Schweiz, dass sich bestens ausgebildete Rückentrainerinnen zu einem Verband zusammenschliessen und im ganzen Kanton Thurgau Rückenturnstunden für Männer und Frauen jeden Alters anbieten.

Sie unterrichten in über dreissig Ortschaften im Kanton TG und leiten die Teilnehmer durch gezielte Bewegung zu besserer Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Balance, Stärkung der tiefen Muskulatur und ein starkes Körpergefühl an. Die Teilnehmenden Männer und Frauen aus allen Berufsgattungen werden durch Mobilisation, Dehnen der Muskeln und Faszien und gezielter Kräftigung von Schmerzen erleichtert oder lassen diese dank Vorbeugung gar nicht erst aufkommen.

Rückenturnen im Thurgau, auch ganz in ihrer Nähe! Geturnt wird in Kleingruppen. Unsere Kursleiterinnen sind von QualiCert zertifiziert und somit von den meisten Krankenkassen anerkannt.

Melde dich bei der jeweiligen Leiterin in deiner Nähe, du findest sie unter rueckenturnen.ch

Sylvia Brassel