



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

Rückengymnastikstunden mit bestens ausgebildeten Leiterinnen finden im ganzen Kanton Thurgau statt, auch ganz in deiner Nähe.

Den dreissig Leiterinnen der Vereinigung Rückenturnleiter Thurgau (VRTL) ist es seit langem klar, das beste Mittel gegen Rückenschmerzen oder deren Vorbeugung ist die gezielte Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Muskeln und Faszien. Die Lektionen sind entsprechend zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen, Stärkung der Muskulatur, bessere Körperhaltung, Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Stabilität aufgebaut.

Dank kleinen Gruppen können wir auf die Anliegen und Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmer eingehen. Unsere Kursleiterinnen sind von QualiCert zertifiziert und somit von den meisten Krankenkassen anerkannt. Das Angebot hat vor allem präventiven Charakter und richtet sich auch an Menschen nach abgeschlossener Therapie. Erkundige dich doch bei **rueckenturnen.ch**

Sylvia Brassel, Thundorf