

RückenGym

13. August 2026, 19:00 Uhr – 17. September 2026 bis 20:00 Uhr

Tun Sie Ihrem Rücken Gutes

Mit gezielten Kräftigungs- und Mobilisationsübungen stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Ihre Haltung. Wir vermitteln Ihnen zudem vorbeugende Tipps sowie Anregungen zum Umgang mit Rückenbeschwerden. Übungen zu Körperwahrnehmung und Entspannung runden dieses gezielte Training ab. Stärken Sie Ihren Rücken und geben Sie sich Haltung!

Veranstaltungsort

bleibgesund GmbH
Postgässli 24
3661 Uetendorf
📍 [Lageplan](#)

Allgemeine Angaben

Kontaktperson: Sarah und Bruno Röthlisberger-Horni
Tel. 033 356 42 27 / 079 480 02 67
admin@bleibgesund.ch
<https://www.bleibgesund.ch>

Organisator

bleibgesund GmbH