

## Übungen für einen gesunden Rücken

**DATUM** 08.11.2025  
**ZEIT** 1 x Sa 19:00 - 21:30  
**ORT** i de fabrik Schwyz,  
Laubstrasse 4, 6430 Schwyz,  
Tschalun im EG

### KURSNUMMER

252-1431

---

### KURSLEITUNG

Sonja Blattner

### BESCHREIBUNG

An diesem Workshop erfahren Sie einige Ursachen für Rückenbeschwerden und mit welchen Übungen Sie ihn stärken und gesund erhalten. Lernen Sie über den Aufbau der Wirbelsäule, die Funktion wichtiger Schlüssel Muskeln und der Muskelketten. Die Theorie wird immer mit praktischen Übungen nachvollzogen. Mittels Myoreflex Punkten lernen Sie den Nackenbereich zu entspannen und Kopfschmerzen zu lindern. Sie nehmen ein Programm mit wohltuenden Körperübungen mit, die Sie zu Hause in den Alltag integrieren können.

Nehmen Sie die Gesundheit Ihres Rückens selbst in die Hand, so dass er Sie lange aufrecht trägt, stark, beweglich und entspannt bleibt.

### KURSZIEL

Lernen Sie gesunde Übungen für Ihren Rücken und wie Sie Spannungspunkte manuell lösen können. Erkennen Sie die anatomischen Zusammenhänge rund um den Rücken.

#### KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 65.00

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### **VORAUSSETZUNG**

Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Einzeltherapie. Akute Rückenbeschwerden bitte vorab bei einer Fachperson abklären lassen. Bei Rückfragen kann gerne vorab mit der Kursleiterin Rücksprache gehalten werden. [www.mythenyoga.ch](http://www.mythenyoga.ch)

##### **MITBRINGEN**

Bequeme Kleidung, Warme Socken, Notizmaterial auf Wunsch

##### **HINWEIS**

Bitte die Parkplätze beim Sportplatz Tschaibrunden / Chüechlibunker benutzen oder im Parkhaus Hofmatt.

##### **DATEN**

Sa 08.11.2025 19:00 - 21:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · [eb@ffs-schwyz.ch](mailto:eb@ffs-schwyz.ch)

[ffs-schwyz.ch/eb](http://ffs-schwyz.ch/eb)