



# Ihr Rücken ist unsere Stärke

## Rückengymnastik



Die Rückengymnastik lehrt Sie Übungen und gibt Ihnen Informationen zur Verminderung oder Vorbeugung von Rückenschmerzen.

Es ist unser Ziel, Ihre Rückengesundheit zu fördern und eine Chronifizierung von Rückenbeschwerden zu verhindern.

Wir leiten Sie zu Übungen an, die die relevanten Muskelgruppen stärken und so Ihre Wirbelsäule entlasten. Da die Muskulatur als Stütze der Wirbelsäule eine wichtige Funktion hat, ist es doppelt wichtig, sie zu aktivieren. Bei erhöhter Belastung und mit zunehmendem Alter gewinnt dies an Bedeutung.

Im Rücken Trainings Center richten wir uns ausschliesslich nach Ihren ganz spezifischen Voraussetzungen und Wünschen.

Wir betreuen Sie während des Trainings, d.h. kontrollieren die Ausführung der Übungen und passen sie fortlaufend an, steigern die Intensitätsstufe oder setzen sie herab, setzen neue Übungen ein – je nachdem was die Situation erfordert.

Wir schulen Sie zum Thema „Trainingslehre“, damit Sie verstehen und lernen, Ihren Körper optimal einzusetzen.

„Es gibt nicht Gutes – ausser man tut es!“ (Erich Kästner)

### Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr: 7.30 – 20.00 Uhr

Mi: 7.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 20.00 Uhr

Sa: 8.30 – 12.00 Uhr

Rücken | Trainings | Center

Bahnhof SBB, Seestrasse 2, 3600 Thun

033 221 03 50

[www.rtc-thun.ch](http://www.rtc-thun.ch)