

## Rücken Fit

Sektion Dietlikon



### Rumpfstabilität und Körperhaltung

Ganzheitlich funktionelles Training zur Rumpfstabilisierung mit Koordinations-Übungen für Herz-Kreislauf, Kraft, Balance und Stabilisation für Rücken, Bauch, Beckenboden und Pilates.

**Rücken Fit hilft** bei Nacken- und Schulter-Verspannungen, bei Rücken- und Kreuzschmerzen bei muskulärer Disbalance, bei Inkontinenz und als Sturzprophylaxe und ist geeignet zur Fitness, Rehabilitation, bei Osteoporose oder nach der Geburt

**Kurs 1** **25.02./04.03./11.03./18.03./25.03.2026**

**Kurs 2** **06.05./13.05./20.05./27.05./03.06.2026**

**Kurs 3** **19.08. – 16.12.2026** (16 Termine)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG

Zeit **Mittwoch 09.00 - 09.55 Uhr**

Leitung Daniela Früh, Dipl. Bewegungspädagogin

Ausrüstung Bequeme Kleidung, Turnmatte wenn vorhanden

Kosten Mitglieder Fr. 60.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 160.-  
Nichtmitglieder Fr. 80.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 200.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis**  
**06.02. // 09.04.**  
**20.07.2026**

<-----

### Anmeldung: Rücken Fit 2026

**Kurs 1**  25. Feb. bis 25. März 2026

**Kurs 2**  06. Mai bis 03. Juni 2026

**Kurs 3**  19. August bis 16. Dezember 2026

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....

## Rücken Fit

Sektion Dietlikon



### Rumpfstabilität und Körperhaltung

Ganzheitlich funktionelles Training zur Rumpfstabilisierung mit Koordinations-Übungen für Herz-Kreislauf, Kraft, Balance und Stabilisation für Rücken, Bauch, Beckenboden und Pilates.

**Rücken Fit hilft** bei Nacken- und Schulter-Verspannungen, bei Rücken- und Kreuzschmerzen

bei muskulärer Disbalance, bei Inkontinenz und als Sturzprophylaxe und ist geeignet zur Fitness, Rehabilitation, bei Osteoporose oder nach der Geburt

**Kurs 1** **25.02./04.03./11.03./18.03./25.03.2026**

**Kurs 2** **06.05./13.05./20.05./27.05./03.06.2026**

**Kurs 3** **19.08. – 16.12.2026** (16 Termine)

Ort Sporthalle Hüenerweid, Gymnastikraum 2. UG

Zeit **Mittwoch 09.00 - 09.55 Uhr**

Leitung Daniela Früh, Dipl. Bewegungspädagogin  
Bequeme Kleidung, Turnmatte wenn vorhanden

Kosten Mitglieder Fr. 60.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 160.-  
Nichtmitglieder Fr. 80.- /pro Kurs 1, 2 // Kurs 3 Fr. 200.-

Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Anmeldung bis**  
**06.02. // 09.04.**  
**20.07.2026**

<-----

### Anmeldung: Rücken Fit 2026

**Kurs 1**  25. Feb. bis 25. März 2026

**Kurs 2**  06. Mai bis 03. Juni 2026

**Kurs 3**  19. August bis 16. Dezember 2026

Name / Vorname: .....

Strasse / Nr.: .....

PLZ / Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Geburtsdatum: .....

Ich bin vitaswiss - Mitglied:  Ja  Nein

Datum / Unterschrift: .....