

## Rücken Fit



### 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** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**06.02. // 09.04.** Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch  
**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



### 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** Anita Moor, im Dörnler 43, 8602 Wangen,  
**06.02. // 09.04.** Telefon 044 834 14 67, anmeldung@vitaswiss-dietlikon.ch  
**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: .....