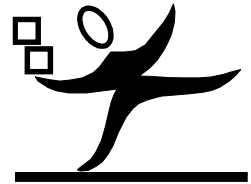


Etter-Wenger Dorothea  
dipl. Physiotherapeutin  
Bahnhofstrasse 2  
8952 Schlieren

**RÜCKEN**

Kagerbauer Christina  
dipl. Physiotherapeutin  
Steinackerstrasse 63  
8902 Urdorf

# Unser Körper braucht Bewegung!



## F.T.T. (FUNKTIONELLES-THERAPEUTISCHES-TRAINING) RÜCKEN-FIT

### Allgemeine Infos:

- Wir arbeiten in kleinen Gruppen um eine individuelle Betreuung zu gewährleisten.
- Nach Absprache besteht die Möglichkeit eine Probelektion zu besuchen.
- Das Gruppenturnen kann auch ärztlich verordnet und von uns direkt mit der Krankenkasse abgerechnet werden.

### Funktionelles Therapeutisches Gruppenturnen:

**AUFBAU:** Warm-up mit durchbewegen aller Gelenke, einem Kreislauftraining ohne Hüpfen und Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

**Therapeutischer Teil:** Schwergewichtsthema wird erarbeitet  
In den 13 Lektionen erarbeiten wir die verschiedenen Körperabschnitte (LWS, Beckenboden, BWS, HWS, Schultergürtel, Beinachsen, Bücktraining, Haltungsschulung etc): Wir bewegen, dehnen, kräftigen und schulen die Körperwahrnehmung. Das Gelernte wird fortlaufen in bestehendes Wissen und Können integriert.

**Atmung und Entspannung:** Wir runden die Lektionen mit verschiedenen Atem- und Entspannungstechniken ab.

**Dieses Turnen ist speziell für Personen, die nach einer Einzeltherapie kontrolliert weiterhin regelmässig trainieren müssen und ein besseres Bewusstsein für ihren Rücken und seine Probleme entwickeln wollen.**

### Rücken-Fit:

**AUFBAU:** Wie beim Therapeutischen Gruppenturnen, jedoch konditionell anspruchsvoller und mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad. Ebenso ist hier hüpfen erlaubt.

Es ist für all jene geeignet, welche ein kontrolliertes, regelmässiges Rücken-Training benötigen.