

# Aufrecht durchs Leben gehen

Rückenschule und

**Progressive Muskel Relaxation** nach Dr. Jacobson



Samstag, 15. Juni 2013  
Frick (AG)

Der aufrechte Gang zeugt nicht nur von Selbstbewusstsein und Sicherheit, sondern auch von einer starken Muskulatur. In diesem Tagesseminar lernen wir verschiedene Werkzeuge kennen, die den Rücken stark und schmerzfrei machen.

### Aus dem Inhalt

#### **Rückenschule:**

Richtiges Tragen und Heben von Lasten

Rückenkräftigung und Entspannung im Alltag

Pilates zum Kraftaufbau und zur Dehnung

Ausdauer und Spass auf dem Trampolin, dem kleinsten Fitnessstudio, das in jeder Wohnung Platz findet.

Laufen mit Rucksack

Was lässt mich aufblühen?

#### **Progressive Muskel Relaxation nach Dr. Edmund Jacobson:**

Die PMR nach Dr. Jacobson ist, richtig eingeübt, die sicherste Entspannungsmethode, die überall - im Stehen, Sitzen oder Liegen - angewendet werden kann. Sie ist bei Rückenschmerzen unverzichtbar und wirksam.

### Die Referentin

Ulrike Kägi, Dipl. Fitness- + Gesundheitsberaterin,  
Wellness- und Präventionscoach

Ulrike Kägi leitet die Lebensschule LifePur GmbH.



**Datum** 15. Juni 2013

### Zeit

Modul 1 Rückenschule: 9.15 – 12.30 Uhr

Modul 2 PMR: 13.30 – 16.30 Uhr

### Kosten

Einzelnes Modul: CHF 50.00

Modul 1 + 2: CHF 80.00

### Veranstaltungsort

LifePur GmbH in Frick AG, nahe Bahnhof  
Im Pavillon des Alterszentrums Bruggbach  
Je ca. 30 Min. von Basel/Zürich/Aarau

### Verpflegung

Pausen zwischen den Einheiten  
Zwischenverpflegung wird angeboten

Mittagessen vor Ort möglich  
Salat, Tagesmenü, Wasser CHF 18.00

### Anmeldung / Kontakt

LifePur GmbH  
Rütistrasse 13  
4334 Sisseln  
+41 79 423 31 23  
anita@lifepur.ch

**Anmeldeschluss** 3. Juni 2013

[www.lifepur.ch](http://www.lifepur.ch)