



## *PRAXIS IM FLUSS - CHARLOTTE FONTANA*

Dipl. Bewegungspädagogin/Rückentrainerin/ESA Runningleiterin  
Dorfstrasse 32, 1716 Plaffeien,  
Tel. 079 545 06 55, [www.praxis-im-fluss.ch](http://www.praxis-im-fluss.ch)

*Bleib im Fluss des Lebens...*

### **RÜCKEN-FIT**

- Bewegungsunterricht bei Rücken-/Schulter-/Nackenbeschwerden
- Kräftigung, Entspannung, Beweglichkeit
- Haltung und Wohlbefinden
- Als Fitnessguide bei Krankenkassen anerkannt
- Melde dich für eine Schnupperstunde

Jeden Mittwoch, 17.30 – 18.30 Uhr

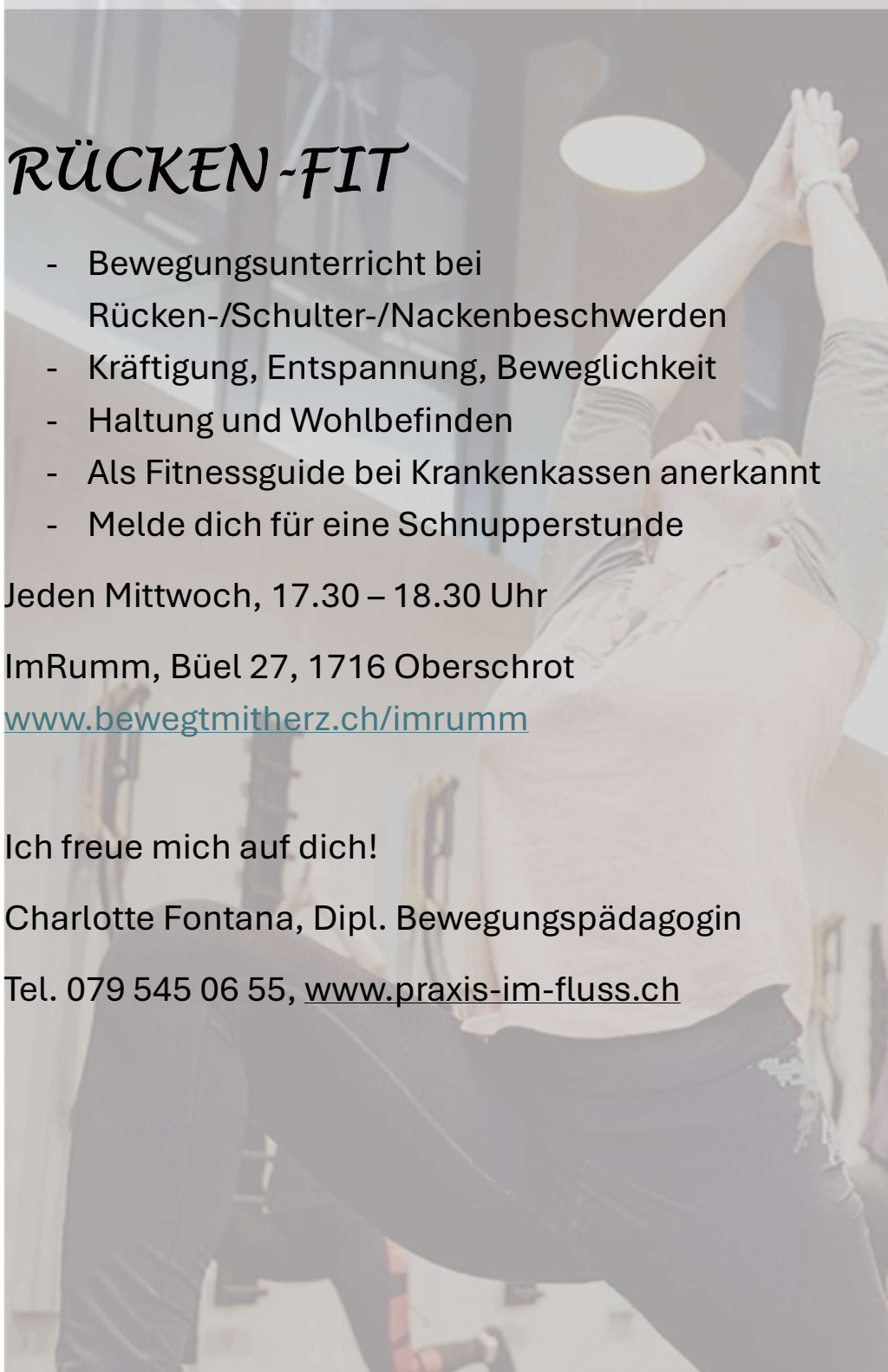
ImRumm, Büel 27, 1716 Oberschrot

[www.bewegtmitherz.ch/imrumm](http://www.bewegtmitherz.ch/imrumm)

Ich freue mich auf dich!

Charlotte Fontana, Dipl. Bewegungspädagogin

Tel. 079 545 06 55, [www.praxis-im-fluss.ch](http://www.praxis-im-fluss.ch)





## **PRAXIS IM FLUSS - CHARLOTTE FONTANA**

Dipl. Bewegungspädagogin/Rückentrainerin/ESA Runningleiterin

Dorfstrasse 32, 1716 Plaffeien,

Tel. 079 545 06 55, [www.praxis-im-fluss.ch](http://www.praxis-im-fluss.ch)

*Bleib im Fluss des Lebens...*

### **Was ist Rücken-Fit?**

Rücken-Fit ist eine Bewegungsstunde, wobei der Rücken im Zentrum steht. Wir mobilisieren die Gelenke, kräftigen und dehnen die Muskulatur, um den Körper ganzheitlich zu trainieren und eine gesunde Haltung zu fördern. Informationen über die Anatomie des Rückens und anderer Körperteile verbessern die Körperwahrnehmung, damit rüchenschonendes Bewegen auch im Alltag integriert werden kann.

Regelmässiges Rückentraining verbessert die Haltung, kann Rückenschmerzen vorbeugen und führt zu einem besseren Wohlbefinden.

### **Wie sieht eine Rücken-Fit Stunde aus?**

Beim Aufwärmen bringst du den Kreislauf in Schwung und bewegst deine Gelenke durch. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie den Faszien Blackrolls, Bällen, Balance-pad oder Elastikbänder wird deine Muskulatur gestärkt und mittels eines Bewegungsablaufes verbesserst du deine Beweglichkeit. Auf der Matte stärkst du die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur. Zum Schluss gibt es immer eine Entspannungssequenz; vergiss einen Moment den Alltag und spür nach, was sich in der Bewegungsstunde getan hat.

### **Kosten?**

Rücken-Fit ist ein fortlaufender Kurs. 10 Lektionen kosten CHF 170.00, wobei du nur die besuchten Stunden bezahlst. Das 10er Abonnement ist ein halbes Jahr gültig.

Als Fitnessguide, bin ich bei einigen Krankenkassen anerkannt und ein Teil der Kosten wird übernommen. Informier dich bei deiner Krankenkasse und verlange bei mir die Kursbestätigung.

### **Wann findet der Kurs statt?**

**Ab 3. September 2025 jeden Mittwoch, 17.30 - 18.30 Uhr,  
imRUMM, Büel 27, 1716 Oberschrot**

Der Einstieg ins Rücken-Fit ist jederzeit möglich. Für eine gratis Schnupperstunde bist du jederzeit herzlich willkommen. Bitte melde dich vorab bei mir an.

Ich freue mich, dich zu begrüßen!

Charlotte Fontana



## PRAXIS IM FLUSS - CHARLOTTE FONTANA

Dipl. Bewegungspädagogin/Rückentrainerin/ESA Runningleiterin

Dorfstrasse 32, 1716 Plaffeien,

Tel. 079 545 06 55, [www.praxis-im-fluss.ch](http://www.praxis-im-fluss.ch)

*Bleib im Fluss des Lebens...*

### RÜCKEN-FIT – ANMELDUNG

- Mittwoch (ab 03.09.2025), 17.30 – 18.30 Uhr – ImRUMM, Büel 27, Oberschrot

Vorname Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Email: \_\_\_\_\_

Beruf/Tätigkeit: \_\_\_\_\_

Körperliche Beschwerden

(Schwangerschaft): \_\_\_\_\_

(Medikamente: \_\_\_\_\_ )

Krankenkasse (Zusatz): \_\_\_\_\_

- Ja, ich brauche eine Kursbestätigung für die Krankenkasse

Ort, Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

Versicherung ist Sache der TeilnehmerIn.