



**Physiotherapie Moser & Klupp**  
Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen  
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

[physiotherapie-binningen@hin.ch](mailto:physiotherapie-binningen@hin.ch) | [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) | [www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen](https://www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen)

# Rücken-Basis

**Legen Sie die Basis für einen gut funktionierenden und schmerzfreien Rücken!**



## Was ist Rücken-Basis?

Rücken-Basis ist ein gezieltes Aufbau-Training für die stabilisierende Rückenmuskulatur (Tiefenmuskulatur). Es findet in kleinen Gruppen statt und soll die **Basis** für einen gut **funktionierenden, schmerzfreien Rücken** legen.

## Die Muskulatur ist oft zu schwach!

Die Muskulatur, welche die Wirbelsäule stabilisiert und somit auch schützt ist häufig zu schwach. Die Muskeln können so ihre Aufgabe nicht erfüllen und sind überfordert. Dadurch kommt es zu Über- und Fehlbelastungen, welche oft die Ursache für Schmerzen sind. Die Muskulatur spielt also eine Schlüsselrolle bei Rückenproblemen. Daher lohnt es sich etwas Zeit zu investieren, um die Muskeln in Form zu halten. Genau an dieser Stelle setzt unser „**Rücken-Basis**“-Training an.

## Die Ziele von Rücken-Basis:

- + Verbesserung der Stabilisation der Wirbelsäule
- + Reduktion von Schmerzen
- + Verbesserung der Lebensqualität
- + Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- + Verbesserung des Körpergefühles und der Körperwahrnehmung
- + Steigerung der Motivation zum selbstständigen Üben zu Hause
- + Korrekte Instruktion von Übungen, welche auch zu Hause ausgeführt werden können
- + Prophylaxe von Rückenschmerzen
- + Basis wird gelegt für aufbauende Aktivitäten (Pilates, Yoga, Physio-Fit, Fitness an Geräten, Sport)

**Bitte wenden →**



## Physiotherapie Moser & Klumpp

Paradiesstrasse 78a | CH-4102 Binningen  
Tel. 061 421 36 66 | Fax 061 421 45 05

[physiotherapie-binningen@hin.ch](mailto:physiotherapie-binningen@hin.ch) | [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) | [www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen](https://www.facebook.com/PhysiotherapieBinningen)

### Für wen ist Rücken-Basis geeignet?

Rücken-Basis setzt wie der Name schon sagt auf einem einfachen Basis-Niveau an. Es ist also besonders geeignet für Personen welche schon länger oder gar chronische Rückenprobleme haben und seit geraumer Zeit kein regelmässiges Training mehr absolviert haben. Auch nach einer Geburt oder einer Rücken-Operation kann Rücken-Basis sehr sinnvoll sein. Empfehlenswert ist es auch für diejenigen, welche in physiotherapeutischer Behandlung waren und nun ihr Rückentraining weiterführen sollten. Es ist ideal für Personen, welche sich z.B. in einem Fitnessstudio, in Pilates- oder Yoga-Kursen überfordert oder unwohl fühlen. Das Alter bzw. das Geschlecht spielt dabei keine Rolle.

### Ausführliche Informationen

Sehr viel mehr Infos finden Sie auf unserer Website oder fragen Sie uns direkt für ausführlicheres Informationsmaterial.

### Ihre Kursleitung



Ramina Mehrnia  
Diplomierte Physiotherapeutin



Nadine Mühlemann  
Diplomierte Physiotherapeutin



Nadia Seitz  
Diplomierte Physiotherapeutin



Lena Etienne  
Diplomierte Physiotherapeutin

### Angebot und Preise

Rücken-Basis Abo für ein Quartal - 3 Monate (*)	CHF 290.-
Rücken-Basis Personal Training (Privatlektion) zu 50 Minuten	CHF 110.-
Rücken-Basis Personal Training (Privatlektion) zu 25 Minuten	CHF 55.-
Rücken-Basis Schnupperstunde (**)	gratis

(\*) Bitte beachten Sie unsere AGB (diese finden Sie im Internet oder verlangen Sie diese direkt bei uns). Bei Fragen beraten wir Sie gerne!

(\*\*) Einmalig und nur nach Anmeldung möglich.

**Kurse werden durchgeführt ab mind. 3 TeilnehmerInnen.**

### Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich bitte an unser Physio-Team.

Zudem finden Sie auch unter [www.physiotherapie-binningen.ch](http://www.physiotherapie-binningen.ch) viele zusätzliche Informationen zu unserem Kursangebot. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Physioteam Moser & Klumpp