

Starker Rücken!

11. bis 13. Dezember 2026

Dorint Hotels & Resorts, Beatenberg

Ein ganzheitliches Wochenende für deinen Rücken: bewusste Bewegung, gezielte Atmung und ein Trainingskonzept für mehr Aufrichtung, Entlastung und Stabilität im Alltag.

Rücken entlasten und stärken

In diesem dreitägigen Kurs lernst du unter professioneller Anleitung, deinen Körper bewusst wahrzunehmen und deine Atmung gezielt einzusetzen. Du erhältst ein ausgewogenes Programm aus Mobilisation, Kräftigung und Entspannung.

Die Übungen unterstützen eine aufrechte Wirbelsäule, reduzieren Druckbelastungen und fördern eine entspannte, stabile Haltung. Das Training ist alltagstauglich, nachvollziehbar aufgebaut und für verschiedene Leistungsniveaus geeignet.

Ein nachhaltiges, ganzheitliches Wochenende für mehr Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Rückenwohlbefinden.

Freitag

15:00 Anreise

16:30-18:00 Wellcome &
Bewegungsmodul 1

19:00 Abendessen

Samstag

10:00-11:00 Theorie

11:00-12:30 Bewegungsmodul 2

17:00-18:00 Bewegungsmodul 3

19:00 Abendessen

Sonntag

8:00-9:00 Bewegungsmodul 4

anschliessend Brunch & Check-out

11:00 Uhr Abschluss

Preise pro Person in CHF für das Rückenentlastungskurs Wochenende inkl. HP:

Doppelzimmer (p. P.) 564.-

Einzelzimmer 662.-

+Kurtaxe:

CHF 4.20 pro Person/ Nacht

Ein vielseitiges Programm

Gesunde Bewegungseinheiten

Wertvolles Wissen

Baden & Saunieren

Wandern & spazieren

Bewusst Atmen & gut Essen

Leitung: Franziska Stauffer

Physiotherapeutin, Referentin
und Inhaberin Physioseeland und
SWEM GmbH



Melden Sie sich an – am besten gleich zu zweit, dann machts doppelt Spass!

Fragen zum Kurs? Gerne helfen wir Ihnen unter 032 396 54 77 weiter.

Für die **Anmeldung und Bezahlung** kontaktieren Sie bitte direkt das
Hotel Dorint Beatenberg. +41 (0)33 841 41 11
info.beatenberg@dorint.com

Dorint
Hotels & Resorts

Das 4-Sterne Hotel Dorint liegt auf der Sonnenterasse der Schweizer Alpen. Hoch über dem Thunersee, mit fantastischer Aussicht auf ein grandioses Gebirgs Panorama tauchen Sie in eine Welt der Ruhe und Erholung. Im Wellnessbereich können Sie sich von Kopf bis Fuss verwöhnen lassen und im Restaurant Leckerer und Köstlicher auf hohem Niveau geniessen.