



gZ
★
in der
au

Rückengymnastik am Morgen

Die heutigen Rückenleiden können durch gezielte Übungen deutlich reduziert werden.

Aus eigener Erfahrung und über 25 Jahren Praxisvermittlung mit ständiger Weiterbildung im Gymnastik-Bereich gebe ich Dir mein Wissen gerne weiter.

Dieser Kurs bietet ein ganzheitliches Körpertraining. Wir bewegen uns mit Gymnastikbällen, Bändern, Holzstäben und kräftigen, stärken und dehnen die Muskeln. Übungen nach Liebscher und Bracht helfen Spannungen und Muskeln zu dehnen und den Ausgleich im Bewegungsapparat zu schaffen.

Datum/Zeit	Montag, 19. August bis 23. Dezember 2024, 8.30 bis 9.30 Uhr (16x)
Ausfälle	9. September, 7. und 14. Oktober 2024
Kursort	GZ In der Au
Kursleitung	Claudia Lenggenhager, dipl. Gymnastiklehrerin, Pilates Instructor
Kurskosten	CHF 352.00
Anmeldung	GZ In der Au In der Au 1, 8604 Volketswil, Tel. 044 910 20 70, gemzen@volketswil.ch, www.volketswil.ch/kursprogramm

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR

