



**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](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR

