



gz
★
in der
au



Bodywork & Balance

Im ersten Teil des dynamischen Trainings konzentrieren wir uns auf die Kräftigung der Bauch und Gesäßmuskeln, den Rücken und die Schultern. Das funktionelle Training stabilisiert die Kraftübertragung zwischen Unter- und Oberkörper.

Im zweiten Teil kombinieren wir Tai Chi- und Yoga-Übungen zur Förderung von Beweglichkeit und Balance. Ein ganzheitliches Workout, das den Körper durch Rumpfkraft, Beweglichkeit und Balance in ein harmonisches Gleichgewicht bringt.

- Kurs 1** Donnerstag, 5. September bis 19. Dezember 2024, 09.00 bis 10.00 Uhr (14x)
Kurs 2 Donnerstag, 5. September bis 19. Dezember 2024, 10.15 bis 11.15 Uhr (14x)
Ausfälle 10. und 17. Oktober 2024
Kursort Quartieranlage Kindhausen
Kursleitung Sabina Sigrist, Group Fitness Instruktoren/ganzheitliche Gesundheitsberaterin
Kurskosten CHF 322.00 pro Kurs
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