

Wahrnehmung
Bewegungsfreude
Sich achten
Entspannen
Flexibilität
Geschmeidigkeit
Kräftigung
Sich strecken
Beweglichkeit
Sich biegen
Koordinieren
Variieren
Atmen
Ausdauer

Bewegungstraining

Ausgewogene und geschmeidige Bewegungen erlauben es uns, leicht und beschwingt durch den Alltag zu gehen. Damit dies möglich ist, muss der Rumpf mit einem starken Rücken als zentrales Verbindungsstück zwischen den Extremitäten gut in unsere Bewegungen integriert sein.

In diesen Kursen fördern wir mittels vielseitigen Übungen und viel Bewegungsfreude und Achtsamkeit unsere Kraft, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität, Flexibilität, Geschmeidigkeit und Entspannung.

- Zeiten**
- **Fit-Rückengymnastik Seniorinnen**
Dienstags 17:20 – 18:20
 - **Rückengymnastik Frauen und Männer**
Dienstags 18:30 – 19:30
 - **Rücken-Fit-Gymnastik Frauen**
Mittwochs 09:00 – 10:00
 - **Rückengymnastik Seniorinnen und Senioren**
Mittwochs 10:10 – 11:10

Wo Singsaal Schulhaus Wüeri, 8606 Nänikon

Kosten Fr. 18.– / Lektion
Probelektion / Einstieg jederzeit möglich

Leitung Barbara Büsser-Bersorger
Dipl. Bewegungspädagogin BGB
Pflegefachfrau HF
IK-Kinesiologin
043 366 56 38
b.buesser@kingym.ch
www.kingym.ch