

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