



gZ
in der
au

Rückengymnastik am Abend

In diesem Training fördern wir mittels vielseitigen Übungen, Achtsamkeit und viel Bewegungsfreude die Koordination, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Stabilität, Flexibilität, Geschmeidigkeit und Entspannung.

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

Datum/Zeit	Donnerstag, 12. Januar bis 20. April 2023 (12x) Frauen von 18.00 bis 19.00 Uhr Männer von 19.05 bis 20.05 Uhr
Ausfälle	23. Februar und 2. März, 6. April 2023
Kursort	Gemeinschaftszentrum «In der Au»
Kursleitung	Barbara Büsser-Bersorger, Bewegungspädagogin BGB
Kurskosten	Fr. 264.00
Anmeldung	Gemeinschaftszentrum «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