



## Rückengymnastik

Wann: jeweils Mittwoch (Achtung neuer Wochentag)

Zeit: 15.30 Uhr – 16.30 Uhr

Ab 6. September 2023, 12 Lektionen à 1 Std.

Wo: Gymnastikhalle Dorf (Spiegelhalle)

Leitung: Mirjam Boschung, Theres Schaller

Einseitige Belastungen führen oft zu einer Störung des muskulären Gleichgewichts: Rückenschmerzen sind die Folge.

Mit sanften Übungen versuchen wir die Verspannungen zu lösen. Durch die Stärkung der Rücken-, Bauch- sowie Gesäss- und Oberschenkelmuskulatur vermindern wir die Dysbalance und gewinnen dadurch bessere Stabilität und Haltung.

Dieser Kurs richtet sich an alle (mit und ohne Vereinsmitgliedschaft).

Anmeldung: Theres Schaller, Tel.: 079 280 29 34, [thschaller@bluewin.ch](mailto:thschaller@bluewin.ch)

Wir freuen uns auf euch!