



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, 16. Mai bis 11. Juli 2024, 08.45 bis 09.45 Uhr (9x)
Kurs 2 Donnerstag, 16. Mai bis 11. Juli 2024, 10.00 bis 11.00 Uhr (9x)
Kursort Quartieranlage Kindhausen
Kursleitung Sabina Sigrist, Group Fitness Instruktorin/ganzheitliche Gesundheitsberaterin
Kurskosten CHF 207.00 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