



gZ  
in der  
au



# Rückengymnastik am Abend

In diesem Training fördern wir mittels vielseitiger 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, 22. August bis 12. Dezember 2024 (14x)

**Frauen** von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Männer** von 19.05 bis 20.05 Uhr

**Ausfälle** 10. und 17. Oktober sowie 28. November 2024

**Kursort** GZ In der Au

**Kursleitung** Barbara Büsser-Bersorger, Bewegungspädagogin BGB

**Kurskosten** CHF 308.00 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](http://www.volketswil.ch/kursprogramm)

**VOLKETSWIL**

DAS SIND WIR