



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, 20. August bis 10. Dezember 2026 (je 14x) Frauen von 18.00 bis 19.00 Uhr Männer von 19.05 bis 20.05 Uhr
Ausfälle	8./15. Oktober (Herbstferien) sowie 26. November 2026 (Ustermärt)
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

VOLKETSWIL

DAS SIND WIR