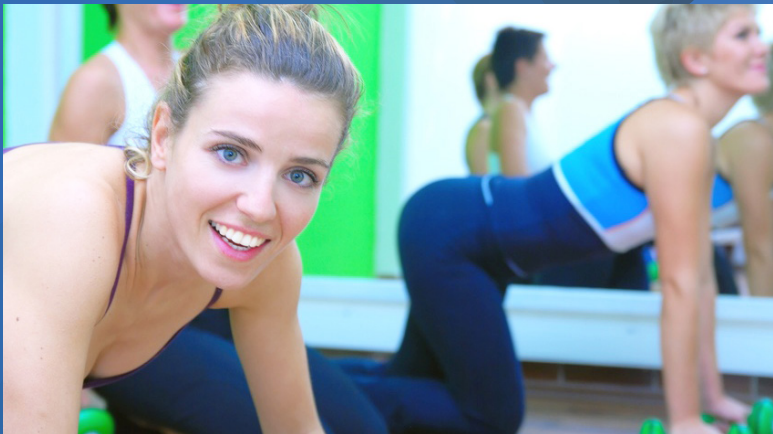




Rückenwell

Die Rückengymnastik in Zofingen



Im Rückenwell mobilisieren Sie den ganzen Körper. Sie trainieren die wichtige Tiefenmuskulatur an Rücken und Bauch sowie den Beckenboden und gewinnen dadurch eine bessere Stabilität und aufrechte, aktive Haltung.

Sie fördern die Koordination und das Gleichgewicht, dehnen Ihre Muskulatur und schulen die Beweglichkeit. Spezielle Techniken helfen Ihnen, sich nach dem Training zu entspannen.

Kursort

Freizeitanlage Spittelhof
Strengelbacherstrasse 29
4800 Zofingen

Kurszeiten

Freitag, 08.45–09.45 Uhr
Einstieg jederzeit möglich

Kurskosten pro Lektion (exkl. MwSt.)

Mitglieder CHF 21/Nichtmitglieder CHF 24

Kursleitung

Claudia Hauri

Sie möchten mehr erfahren? Fragen Sie uns.

Rheumaliga Zürich, Zug und Aargau

Badenerstrasse 585
8048 Zürich

044 405 45 55
kurse@rheumaliga-zza.ch

rheumaliga.ch/zza

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

