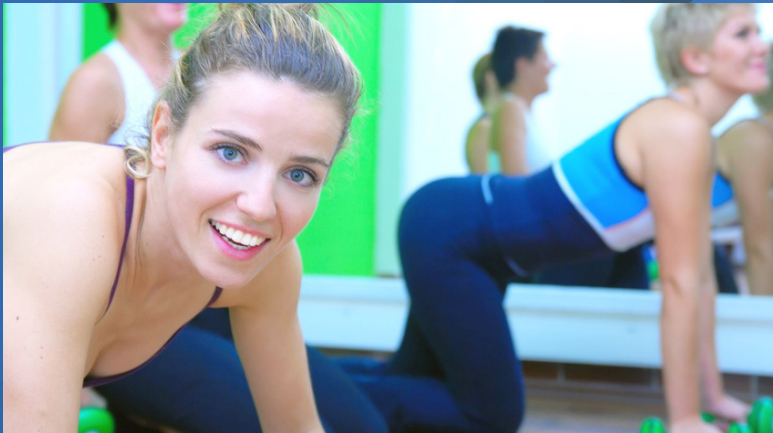




# Rückenwell

## 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.)**

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](mailto:kurse@rheumaliga-zza.ch)

[rheumaliga.ch/zza](http://rheumaliga.ch/zza)

### **Öffnungszeiten**

Montag–Freitag 09.00–12.00 Uhr  
14.00–16.30 Uhr

Nach Vereinbarung auch  
ausserhalb der Öffnungszeiten

