Rheumaliga Zürich

Easy Swing – Das Trampolin schwerelos erleben

in Samstagern

Vorbeugender Kurs

Das Gefühl, schwerelos vom Boden abzuheben, hat sich bei vielen Menschen als faszinierende Erinnerung verankert. Mit Easy Swing bieten wir die Möglichkeit, dieses Gefühl mit einem Ganzkörpertraining wieder aufleben zu lassen. Bereits ein leichtes Auf- und Abschwingen auf dem Mini-Trampolin übt dank der Anziehungskraft der Erde einen starken Einfluss auf den ganzen Körper aus. Die gesamte Muskulatur, Knochen, Bindegewebe, Organe, das wichtige Lymphsystem bis hin zur Zelle werden aktiviert. Ein kurzer Einsatz auf dem Trampolin ist ein sehr effektives und gelenkschonendes Training, fördert Gleichgewicht, Kraft und Koordination und wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit sehr positiv aus. Die wöchentlichen Treffen in einer Gruppe machen zudem Spass, motivieren und lassen den Moment schwerelos erleben.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die eine sanfte und sehr wirkungsvolle Bewegungsform suchen, mit der sich das Wohlbefinden und die Lebensqualität im Alltag verbessern.

Kursort
Panama Tanzschule
Weberrütistrasse 4
8833 Samstagern

Kurszeiten
Montag, 11.30–12.30 Uhr
Kursstart 23. Oktober 2017

Dienstag, 18.15–19.15 Uhr
Kursstart 26. Oktober 2017

Eintritt jederzeit möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 22.00
Nichtmitglieder	CHF 25.00

Kursleiterin
Madeleine Buntschu

Nutzen Sie unsere über 65-jährige Erfahrung!
Wir **informieren**, **beraten**, **bewegen** und **bewirken**.

Möchten Sie sich gerne für diesen Kurs anmelden oder noch mehr erfahren? Dann rufen Sie uns an!

Rheumaliga Zürich
Sabrina Heyder
Badenerstrasse 585
Postfach 1320
8048 Zürich
Telefon 044 405 45 55
kurse.zh@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch/zh

Öffnungszeiten
Montag–Freitag
08.30–11.45 Uhr
13.30–16.30 Uhr
nach Vereinbarung auch
ausserhalb der Öffnungszeiten

8.17/sr