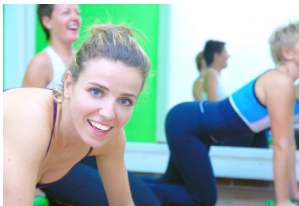




Rückenwell – Die Rückengymnastik in Wallisellen

Im Rückenwell wärmen Sie sich zu rhythmischer und angenehmer Musik auf und mobilisieren so 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

Tanz Zwicky
Am Wasser 1
8304 Wallisellen

Kurszeit

Dienstag, 17.30–18.15 Uhr
Eintritt ab 27. Februar 2018 jederzeit
möglich

Kurskosten (exkl. MwSt.) pro Lektion

Mitglieder	CHF 17.00
Nichtmitglieder	CHF 20.00

Kursleiter

Hans Flury

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

**Möchten Sie sich gerne für einen 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