



## 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