



3047 im Winter

Rückenfit – im Dezember

Lerne gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen für einen gesunden Rücken.

Ort: Gemeindezentrum Birchzimmer
Tag: immer Dienstag
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 3. + 10. + 17. Dezember 2019
Kursleiterin: Regina Beeler, Rückengymnastiktrainerin

Kräftige Rücken- und Rumpfmuskeln bilden ein Muskelkorsett um die Wirbelsäule. Diese ist für die Halte- und Bewegungsfunktion verantwortlich. Durch ein gezieltes Training wird unser Körper resistenter gegenüber kurzdauernden Fehl- und Überbelastungen, wie sie im täglichen Leben immer wieder vorkommen



Kurskosten: Fr. 30.- für alle 3 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 20 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung

bis spätestens am 23. November 2019
Regina Beeler, Aarehalde 12, 3047 Bremgarten
oder auf der Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin