

Kurs „Starke Mitte“

Kursbeschreibung:

In diesem Kurs wird der Fokus auf die Rumpfstabilisation gelegt. Dazu gehören Kräftigungsübungen des Beckenbodens, der Bauch- und Rückenmuskulatur als auch mobilisierende Übungen für Brustkorb und Hüftgelenke.

Kursleitung: Claudia Matter, Physiotherapeutin, Pilates Instruktorin, Kursleiterin Rheumaliga

Datum: **Donnerstag 16. Mai 2024 bis Donnerstag 20. Juni 2024**, der Kurs findet **6x** statt und dauert rund eine Stunde pro Mal

Zeitfenster: Morgenkurse:

8:30 bis 9:30 Uhr

9: 30 bis 10:30 Uhr

oder

Abendkurse:

18:30 bis 19:30 Uhr

19:30 bis 20:30 Uhr

ACHTUNG: Die Kurse mit mehr Anmeldungen (Morgen- resp. Abendkurse) werden durchgeführt!

Ort: Mehrzweckgebäude Kirchstrasse 10, Wichtrach, Kursraum Dachgeschoss

Mitbringen: Mätteli, bequeme Kleider, Frotteetuch, Trinkflasche

Kosten: Mitglieder pro Person Fr. 120.-, Nichtmitglieder pro Person Fr. 140.-

Teilnehmerzahl: pro Kurs und Zeiteinheit max. 7 Personen

Anmelden: bis 22. April 2024 bei Chantal Homberger, 079 261 97 78