



3047 im Winter

## Rückenfit – im Dezember

Lerne gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen für einen gesunden Rücken.

Ort: Gemeindezentrum  
Tag: immer Dienstag  
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr  
Daten: 7. + 14. + 21. Dezember 2021  
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

**Zertifikatspflicht** teilnehmen können alle mit einem Zertifikat

Anmeldung bis spätestens am 23. November  
auf der Website [www.3047bewegt.ch](http://www.3047bewegt.ch)  
oder per Mail: [regina.beeler@bluewin.ch](mailto:regina.beeler@bluewin.ch)

Regina Beeler  
Sportkoordinatorin