

3047 im Winter

Rumpfstabilisation – im Februar

Eine gute Rumpfstabilität führt zu

- **Reduktion von Rückenschmerzen und Verletzungen**
- **Gleichgewichtsverbesserung**
- **Leistungssteigerung im Alltag und im Sport**

Ort: Gemeindezentrum Felsenstube, Bremgarten
Tag: immer Dienstag
Zeit: 19.00 bis 20.00 Uhr
Daten: 11. + 18. + 25. Februar 2020
Kursleiterin: Susanne Bues
dipl. Physiotherapeutin FH/Manualtherapeutin OMTsvomp
Running / Nordic Walking Instruktorin esa



In einer ersten Phase liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Körperwahrnehmung im Rumpfbereich. Das neu gewonnene Bewusstsein fliesst gleich in die einzelnen Übungen ein. Ziel des Kurses ist ein schrittweiser Aufbau der lokalen und globalen Muskulatur, was zu einer Verbesserung der Rumpfstabilisation führt. Entsprechend des individuellen Leistungsniveaus der Teilnehmer werden Varianten zu den einzelnen Übungen miteinbezogen.

Kurskosten: Fr. 30.- für 3 Abende
Versicherung: ist Sache der Teilnehmenden
Teilnehmerzahlen: Minimum 6 Personen, Maximum 15 Personen
Mitnehmen: Mätteli oder andere Unterlage

Anmeldung bis spätestens am 25. Januar 2020
Regina Beeler, Aarehalde 12, 3047 Bremgarten
oder auf der Website www.3047bewegt.ch
oder per Mail: regina.beeler@bluewin.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin