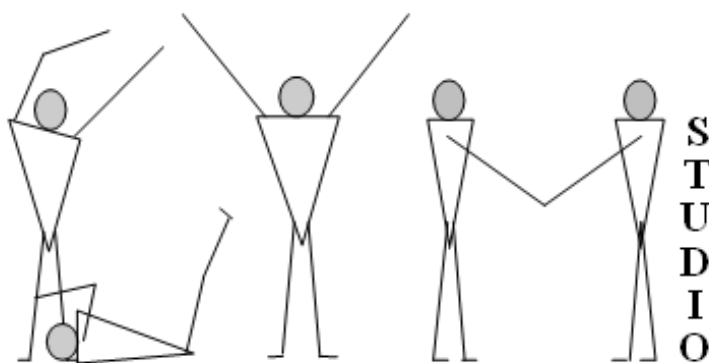


**NEUER KURS ab November 2021**

# RÜCKENGYMNASTIK



[www.gym-studioaegeri.ch](http://www.gym-studioaegeri.ch)  
a de Rainstrass 35 A in Unterägeri

**Mit diesem Gymnastikkurs können Sie eine Stärkung Ihres Bewegungsapparates und somit eine bessere Alltagsbewältigung anstreben oder einfach präventiv etwas für Ihre Gesundheit machen**

Der Kurs beinhaltet:

- ein schonendes Gymnastikprogramm für den ganzen Körper zur Verbesserung der Haltung und Stärkung des Bewegungsapparates
- ein Aufbautraining für Rücken- und Bauchmuskulatur
- Mobilisation für die Wirbelsäule
- und somit eine Verbesserung der Kraft und Beweglichkeit der Rückenmuskulatur

**Donnerstag 10.00 - 10.55 Uhr**

**Donnerstag 18.00 - 18.55 Uhr**

**Sind Sie interessiert,  
dann melden Sie sich zu einer Gratisschnupperstunde an**