



## Kreiseltraining Januar 2018

für Anfänger geeignet

Durch ein **spielerisches Ganzkörpertraining** erlernen wir in einer Kleingruppe den Umgang mit dem **Kreisel**, sowie ein Repertoire an Übungen in verschiedenen Ausgangspositionen.

### Ziele des Kurses

- Training des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit
- Stärkung der stabilisierenden Muskulatur
- Verbesserung des Konzentrations- und Lernvermögens
- Demenzprophylaxe

### Kurszeiten

**11. Januar bis 15. Februar 2017**

**6x60 Minuten, jeweils am Donnerstag 17.30 – 18.30 Uhr**

### Kursleitung

Nicole Knüsel, Dipl. Physiotherapeutin

### Kurskosten

Nichtmitglieder	Fr.170.-
Mitglieder mit einem Gymnastikabo oder Abo für Freies Training in der INSEL	Fr.135.-
Vollmitglieder der INSEL	Fr. 70.-

### Kursort

**DIE INSEL, Leonhardsstrasse 53**

**4051 Basel [www.dieinsel.ch](http://www.dieinsel.ch)**

Anmeldung: Gerne beraten wir Sie per Telefon unter **061 272 75 95**  
oder per E-Mail **fitness@dieinsel.ch**