



Kreiseltraining 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

26. April bis 7. Juni 2018 (kein Kurs am 10. Mai, Auffahrt)
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

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