

Rücken-Fit

Durch einfache Bewegungsabläufe und Schrittkombinationen werden **Ausdauer** und **Koordination** rückengerecht gefördert. Spezifische Übungen verbessern die **Beweglichkeit** und aktivieren die **Bauch- und Rückenmuskulatur**. Verschiedene Hilfsmittel (Kreisel, Gymnastikball, Slashpipe, Gewichte) trainieren die **Stabilisation der Wirbelsäule** und das **Gleichgewicht**.

Ziele des Kurses

- Training der Koordination
- Ausdauertraining
- Stärkung der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit

Kurszeiten

Jeweils am Montag 18.30 – 19.30 Uhr

Kurskosten

Gymnastikabo für 12 Monate	Fr. 1'045.-
Gymnastikabo mit Sommerpause (während Schulsommerferien BS)	Fr. 915.-

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**