

## Haltungs- und Wirbelsäulengymnastik

... eine gute Gelegenheit, aktiv etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun! Denn schwache Bauch-, Rücken-, Gesäss- und Schultermuskeln beeinträchtigen die Funktion der Wirbelsäule und führen zu Haltungsschwächen und Haltungsschäden.

### **Machen Sie Ihre Wirbelsäule fit für die Belastungen des Alltags.**

Dieser Kurs unterstützt die Verbesserung des Körperbewusstseins und hilft, Fehlhaltungen zu erkennen. Gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen kompensieren muskuläre Ungleichheiten. Entspannungsübungen lösen körperlichen Stress und steigern das seelische Wohlbefinden. Sie lernen, sich im Alltag rücken- und gelenkschonender zu bewegen.

- Leitung: Manuela Wehder, dipl. Bewegungspädagogin / Masseurin
- Termin: Donnerstags, 17.00 und 17.45 Uhr
- Ort: Sportanlage Roche, Friedhofstrasse 30, 4127 Birsfelden
- Kursgebühr: Kostenlos für Mitarbeitende und Pensionierte (und Ehepartner)  
Fr. 85.-/Jahr für Aussenstehende
- Info: René Brunner, 061 / 461 47 14 oder [rb@infografik.ch](mailto:rb@infografik.ch)

**Mach mit – blyb fit!**

