



Veranstaltungen:

<< zurück zur Übersicht

Rückenfit mit Doris K. – das Gratis-Turnen für alle



Datum/Zeit

28.08.2019 | 19:00 Uhr - 20:00 Uhr
Kategorie Kurs, Musik, Sport
Lokalität Wegmattenpark
bei der Tramhaltestelle Gartenstrasse
Strasse Ecke Baslerstrasse/Baselmattweg
Ort Allschwil
Veranstalter Allschwil bewegt
Homepage <http://www.allschwil-bewegt.ch>

Beschreibung Doris K. sorgt im August für ein ausgewogenes Training für den gesamten Körper. Als Physiotherapeutin verfügt sie über ein unerschöpfliches Arsenal von Übungen. Jedes Rückenfit bei ihr ist anders, präzise und macht Spass. Nicht nur der Rücken dankt's.

Mitnehmen: Ein nicht allzu dünnes Badetuch und/oder eine Gymnastikmatte sind empfehlenswert sowie leichte, bequeme Kleidung, es muss keine Sportkleidung sein, Turnschuhe sind von Vorteil, aber nicht unbedingt nötig.

Am Veranstaltungstag ab 15.00 h wird jeweils auf www.allschwil-bewegt.ch publiziert, ob das Rückenfit stattfindet. Nur bei sehr schlechten Wetterprognosen wird es abgesagt. E-Mail E-

Mail Dokument  

<https://allschwil.ch/en/veranstaltungen/detail/detail.php>