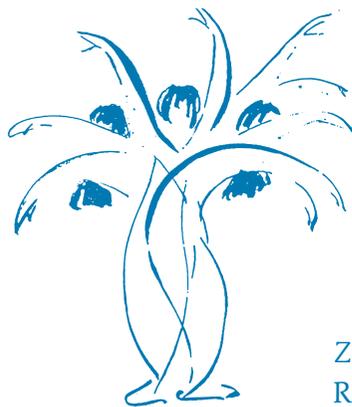


Was ist VGS-Gymnastik?

Unsere Gesundheitsgymnastik ist ein wichtiger Baustein unseres Lebens. Lassen Sie sich begeistern, bewegen und freuen Sie sich mit uns in einer unserer VGS-Gymnastikgruppen überall in der Schweiz; sie werden von bestens ausgebildeten VGS-Gymnastikleiterinnen geleitet. Freude, Kameradschaft, Wohlbefinden – das ist Gesundheit für Körper, Seele und Geist.

*«Durch das Wohlgefühl
in der Bewegung
in die aufrechte Haltung.»*



In vielen VGS-Sektionen werden von den Gymnastikgruppen spezielle Angebote ausgeschrieben. Zum Beispiel Rückengymnastik, Herz-Kreislauf-

Training, Gymnastik für Mutter und Kind, für Seniorinnen und Senioren, Stretching, Walking, Hatha Yoga.

Die nachhaltige Stärkung der Gesundheit in einer einmaligen Kombination von Haltung, Atmung und Bewegung, bei der die Lebensfreude inbegriffen ist.

Machen auch Sie mit! Und wenn Sie Mitglied der VGS sind – oder werden möchten – zahlen Sie wesentlich weniger für die Gymnastikstunden.

**Geniessen Sie eine
unverbindliche Schnupperstunde!**

VGS-Grundschulungskurs

Der Grundschulungskurs vermittelt praxisbezogenes Wissen und Selbsterfahrung in Körper- und Bewegungsarbeit. Die einzelnen Kurstage sind jeweils einem Schwerpunkt gewidmet wie z. B. Füsse/Beine, Hüfte/Becken, Wirbelsäule/Thorax, Schulter/Arm/Hand/Kopf, mobilisieren/stabilisieren, Beweglichkeit/Kraft usw. Die Lektionen sind ganzheitlich gestaltet. Gearbeitet wird mit und ohne Handgeräten, mit und ohne Partner.

In der Methodik liegen die Schwerpunkte im Stundenaufbau, im kreativen Umsetzen und im Korrigieren.

Die Anatomie versteht sich mehr auf die funktionelle Anatomie, also praktische Übungsbeispiele und individuelles Korrigieren im Unterricht.

Von einer diplomierten Atempädagogin werden die TeilnehmerInnen zudem in die Atemarbeit eingeführt, als wichtiger Bestandteil der Bewegung.

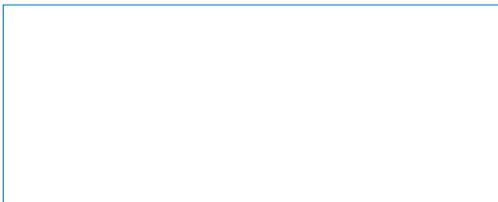
Der Grundschulungskurs ist keine Ausbildung, sondern ein Einstieg für angehende VGS-Leiterinnen und Leiter.

Weitere Aktivitäten der VGS:

- **VGS-Gesundheitsmagazin**
- **Beratungstelefon 0900 575 275**
- **Atemgymnastik** *auf der Grundlage von Helmel*
- **Ferienkurse**
Rosmarie Munaretto, 061 751 46 13
amunaretto@magnet.ch
- **Versicherungsprogramm**

VGS-Zentralsekretariat
Dietzingerstr. 3
Postfach
8036 Zürich
zs@vgs.ch
01 456 30 10
01 456 30 11 (Fax)
www.vgs.ch

Überreicht von:



Gesundheitsgymnastik

Basel und Umgebung

Dorothea Gersbach
Gerstenweg 1, 4310 Rheinfelden
061 836 88 20
061 836 88 21 (Fax)

Bern und Umgebung

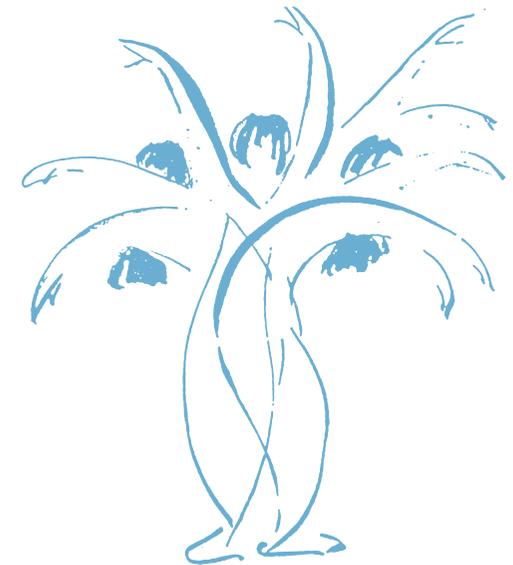
Sonja Beyeler
Schwirrenstr. 42, 3150 Schwarzenburg
031 731 18 84 (Tel. + Fax)

Rorschach und Umgebung

Doris Bruderer
Promenadenstr. 12, 9403 Goldach
071 841 99 56
071 845 45 27 (Fax)
rolfbruderer@swissonline.ch

Zürich und Umgebung

Marlyse Rufener
Triemlistr. 78, 8047 Zürich
01 491 57 22
marlyse.rufener@bluewin.ch



*Vitalität
Gesundheit
Schwung*