

## Velkommen til Columna

Columna gymnastik er en sund, sjov og rygvenlig gymnastik, hvor man i alle øvelser har fokus på ryggens naturlige S-form.

I columna gymnastik styrkes og strækkes musklerne så der opnås en god stabilitet i muskelkorsettet omkring rygsøjlen.

Vejrtrækningen bruges aktivt i øvelserne, hvilket giver en god iltning af musklerne samt en optimal afspænding.

Der lægges desuden vægt på aktivering/stabilisering af bækkenbunden  
Alle kan deltage uanset alder og fysisk formåen.

**HUSK** - at det er bedre at forebygge end behandle....

**Yderligere information  
hos formanden  
tlf. 20 87 02 30  
bakkehuset@hotmail.dk  
eller  
[www.columnagymnastik.dk](http://www.columnagymnastik.dk)**



## AALE-HJORTSVANG

**Sæson 2024/25**

**20. sæson**

