



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....

AALE-HJORTSVANG

Sæson 2026/27

22. sæson

