

Präventive Wirbelsäulengymnastik am Dienstagnachmittag von 17 – 18 Uhr.

Es erwartet Sie ein ausgewogenes Ganzkörpertraining.

Unterschiedliche Schwerpunkte wie zum Beispiel : Ausdauer, Koordination, Kräftigung, und Konzentration und natürlich Spaß. Mit verschiedenen Hilfsmitteln wie z.B. Thera Band, Brasils und Gewichten wird die Stunde intensiver gestaltet.

Mit Elementen aus dem Beckenbodentraining, Pilates und Qi Gong wird die Psyche, Körperhaltung, Atmung und Entspannung gefördert.

Jeder kann an einer Schnupperstunde teilnehmen.

Überwinde Deinen inneren Schweinehund.

Weitere Informationen von Linda Baumer. Telefon: 04161 721135.