

Pezziball-Stunde

Zeit: Donnerstag, 20:00 – 21:00 Uhr

In unserer Stunde drehen sich alle Übungen um eine „runde Sache“ – den Pezziball.

Wir beginnen mit einem lockeren Aufwärmprogramm, bei dem viele Muskeln erst einmal aufgeweckt und gelockert werden.

Dann kräftigen wir mit unseren abwechslungsreichen Übungen vor allem den oberen Rücken, verspannte Schultern und die „bürogeschädigte“ Wirbelsäule.

Aber auch Bauch, Beine und Po vernachlässigen wir bei unserem Übungsprogramm nicht. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Lockerung und Entspannung nach einem anstrengenden Tag.

Wir beenden unsere Stunde mit einer gegenseitigen Partnermassage mit dem Igelball.

Jeden Donnerstag von 20.00 bis 21.00 Uhr in der Jahnturnhalle

Kontakt:



Claudia Mader

Tel. Nr. 09103/55 21