

Gymnastik für Alle

Zeit: Montag, 19:30 – 20:30 Uhr

Nach dem Aufwärmprogramm bringen wir unsere verschiedenen Muskelgruppen auf Trab. Claudia greift gern auf Hilfsmittel wie Terra-Band, Keule oder kleiner Ball zurück.

Am Schluss kommt aber auch die Dehnung und Entspannung nicht zu kurz.

Kontakt:



Claudia Mader

Tel. Nr. 09103/55 21