

TSV 07 Bergheinfeld

Präventionsgymnastik

Sanft wirksame Übungen aus Pilates, Indian balance und klassischer Wirbelsäulengymnastik

Verbessert Figur und Körperhaltung
Fördert Koordination und Beweglichkeit

Für sie und ihn:

Einfach erlernbare Übungen sorgen für straffe und schlanke Muskeln. Präzise kontrollierte Bewegungsausführungen unter Einbeziehung des eigenen Atemrhythmus machen Bewegungsabläufe bewusst und schulen die Koordination. In einzelnen Stunden kommen Brasils, Redondo Ball, Thera-Band und mehr zum Einsatz.

| | |
|-----------------------------|---|
| Veranstaltungsort: | TSV 07 Bergheinfeld, kleiner Gymnastiksaal |
| Veranstaltungstag: | Donnerstag |
| Dauer | 10 mal 60 Minuten |
| Kurszeit: | 17:00 bis 18:00 Uhr |
| Max. Teilnehmerzahl: | 13 |
| Zielgruppe: | Erwachsene |
| Kurskosten: | 50,- Euro (Nichtmitglieder) 25,- Euro (Mitglieder) |

Für weitere Informationen und Reservierungen wenden Sie sich bitte an: Tel.nr. 09721/99590.