

Kurs: functional moves - funktionelle Gymnastik

Funktionelle Gymnastik ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörperprogramm zur Optimierung der Körperhaltung. Ausgleichende, gymnastische Übungen kräftigen vor allem Wirbelsäule, Bein sowie die Rumpfmuskulatur.

Ein Training für die Faszien, das Bindegewebe, ist mit dabei!

Übungsleiterin: Christiane Schwittek

Wann: Mittwochs von 17.45 – 18.45 Uhr

Wo: TSV Bergrheinfeld, Jahnstraße 9, kleiner Gymnastiksaal

Vereinsmitglieder kostenlos, Nichtmitglieder 50,-- Euro für 20 Stunden

Mindestteilnehmerzahl: 12

Anmeldung unter Tel.nr. 09721/99590 oder mit Anmeldeformular