

Männer



Wirbelsäulengymnastik

Tag / Beginn: Montag / 09.10.2017

Uhrzeit: 19:00 – 20:00 Uhr

Ort: Schulturnhalle Buch

Leitung: Inge German

Qualifikation: Übungsleiter – Lizenz
mit Zusatzausbildung Prävention
DTB – Rückenschullehrerin
Pilates – Kursleiterin
DWI – Kursleiterin (DWI =
Deutsches Walkinginstitut)

Beschreibung: Ist denn schon wieder Oktober?
Ja! Und somit auch Zeit für die
Wirbelsäulengymnastikstunde bei
Inge. Hier trainiert ihr durch
Mobilisations- und Stabilisations-
übungen sowie Kräftigung und
Dehnung euren ganzen Körper.
Egal ob Neueinsteiger, Wieder-
einsteiger oder „alter Hase“ - in
der Gymnastikstunde ist jeder
willkommen.