



## CALLANETICS

Callanetics ist ein Gymnastikprogramm aus den USA, das für Männer und Frauen jeden Alters konzipiert ist. Es spricht in erster Linie die **Tiefenmuskulatur** an.

Die neue Methode sorgt für einen **straffen Körper** ohne Belastung für die Gelenke und die Wirbelsäule. Diese Form ist eine Mischung aus Yoga, Ballett und Gymnastik.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob gegen die Teilnahme Einwände bestehen.

*Im dritten Quartal (ab 31. August) hat dieser Kurs 8 Termine und kostet 22,40 €.  
Im vierten Quartal (ab 9. November) hat er 6 Termine und kostet 16,80 €.*

**Do**

10:15 – 11:15 Uhr  
11:30 – 12:30 Uhr



Friedel-Kluth-Haus  
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Josi Mühleis  
Übungsleiterin