



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 vierten Quartal hat er 6 Termine und kostet 12,60 €.

Do

9:30 – 10:15 Uhr
10:30 – 11:15 Uhr



Friedel-Kluth-Haus
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Josi Mühleis
Übungsleiterin