



GYMNASTIK MIT MUSIK

In diesem Kurs erwartet Sie ein **rückenschonendes Training** zum Erhalt und Aufbau der gesamten Muskulatur, insbesondere der Tiefenmuskulatur, beginnend mit einem moderaten Aufwärmen („warming up“), inklusive Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Abgerundet wird das Programm zur **Mobilisation und Kräftigung** im Wechsel mit sanften Dehnungs- und Wahrnehmungsübungen sowie verschiedensten Atem- und Entspannungsübungen... das Ganze natürlich mit Musik!

Im vierten Quartal hat er 7 Termine und kostet 7,00 €.

Mo

9:00 – 9:45 Uhr



Friedel-Kluth-Haus
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Hannah Volks
Übungsleiterin