

Mut zum Mitmachen

Sport verbindet und ist gesund für Geist und Seele. Wir stärken den Rücken, üben die Balance für unser Gleichgewicht und haben Geschenke für die Gelenke. Es werden keine Körperteile, Wirbel, Bänder und Muskelgruppen ausgelassen. Bei allen Übungen ist die richtige, zwerchfell-entspannende Atmung ein wichtiger Bestandteil. Wir bewegen uns zu Musik – schnell oder entspannt. Machen Sie mit!

Unser Kursangebot

320-322 A	Dienstag	01.03.2022	17 Kurstage
	Dauer	320 A: 9:00 bis 10:00 Uhr / 321 A: 10:00 bis 11:00 Uhr / 322 A: 11:00 bis 12:00 Uhr	
	Gebühr	76,50 Euro pro Kurs	
	Leitung	Monika Zhang	