Für unsere Junggebliebenen

Mut zum Mitmachen

Sport verbindet und ist gesund für Geist und Seele. Bei uns erleben Sie, wie interessant und vielseitig Sport sein kann. Wir stärken den Rücken, üben die Balance für unser Gleichgewicht, dazu kommen noch die Geschenke für die Gelenke. Da werden keine Körperteile ausgelassen. Es kommen auch Wirbel und Bänder und alle Muskelgruppen dran. Achtung, die Atmung ist nicht zu vergessen. Bei allen Übungen ist das richtige, das Zwerchfell entspannende Atmen ein wichtiger Bestandteil. Bewegung zu Musik, ob schnell oder entspannt, wird sehr gerne angenommen. Kommen Sie, machen Sie mit!

320	Dienstag	**07.02.2023**	19 Kurstage
	Dauer	**10:00 bis 11:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
321	Dienstag	**07.02.2023**	19 Kurstage
	Dauer	**11:00 bis 12:00 Uhr**	
	Gebühr	**85,00 Euro**	
	Leitung	**Monika Zhang**	

Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken