

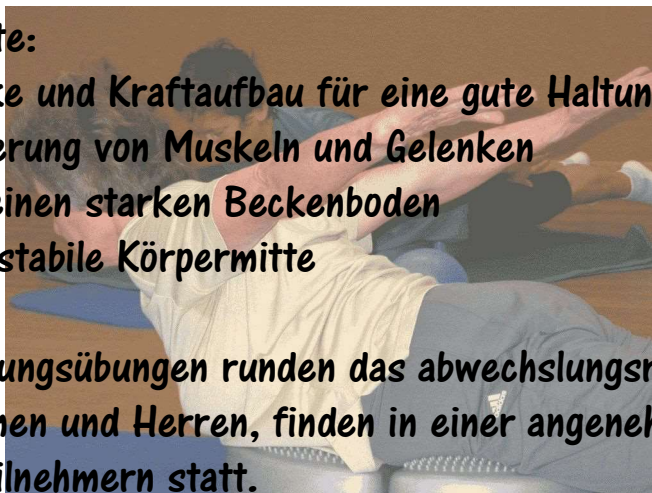
Vital, Beweglich & Fit Gymnastik

ist ein vielseitiges Bewegungsangebot für Teilnehmer 55+.

Hier die Schwerpunkte:

- Bewegliche Gelenke und Kraftaufbau für eine gute Haltung
- Funktionsverbesserung von Muskeln und Gelenken
- Sicherheit durch einen starken Beckenboden
- Übungen für eine stabile Körpermitte

Zusätzliche Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Programm ab. Die Übungen, für Damen und Herren, finden in einer angenehmen Gruppe mit 8 - 12 Teilnehmern statt.



Unsere Kursleiterin: Angelika Jankowski
ist mit vielen Staatl. gepr. Lizenzen ausgestattet

2020

Mittwochs von
15:00 - 16:15 Uhr
im IBM Klub

Anmeldung im Büro
des IBM Klubs

Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Okt	Nov	Dez
x	5.	4.	1.	6.	3.	1.	x	7.	4.	2.
15.	12.	11.	x	13.	10.	8.	12.	14.	11.	9.
22.	19.	18.	15.	x	17.	15.	19.	21.	18.	16.
29.	26.	25.	22.	27.	24.	22.	x	28.	25.	x
x	x	x	29.	x	x	29.	x	x	x	x

Unser Kursangebot basiert auf jahrelanger Erfahrung mit qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern.

Unsere Kurse finden in angenehmen Räumlichkeiten statt.

Problemloses „Schnuppern“ als Probetraining

Werbeaktion: Kursteilnehmer werben Kursteilnehmer

Klubmitglieder werben Klubmitglieder

Für eine erfolgreiche Werbeaktion gibt es Rabatte