



Gymnastik am Vormittag - fit in den Tag

Donnerstags 11 -12 Uhr
IBM-Klub-Berlin, Wildspitzweg 44, 12107 Berlin



Dieses gesundheitsfördernde Ganzkörpertraining dient der Steigerung und dem Erhalt von Muskelkraft, Beweglichkeit und Koordination. Elemente der Rückenschule und Stabilitätstraining sind ebenfalls Bestandteile. Entspannungsübungen runden das abwechslungsreiche Programm ab.

*Neuer Kurs startet: Donnerstag, 12.08.2021
Informationen und Anmeldung: 70178095*

*Die Kursleiterin verfügt über diverse DOSB-Lizenzen u.a.
DOSB Übungsleiterin B - Herz-Kreislauf; Haltung und Bewegung; Stressbewältigung und Entspannung*