

ANGEBOTE DER FREIZEITSPORTABTEILUNG

DONNERSTAG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK für Damen und Herren

von 18:00 bis 19:00 Uhr | Leitung: Gisela Cramer

Hier wird die Verbesserung der Körperhaltung
und die Beweglichkeit der Wirbelsäule trainiert.

Die Krankenkassen bezuschussen den Kurs: Haltung und Bewegung.