

Neuer Kurs seit 19. Januar - Einstieg noch möglich!

„Im Gleichgewicht“ Senioren-Gymnastik

für mehr Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer.

Mit gezielten Übungen lassen sich Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer trainieren, um Stürzen vorzubeugen und die Mobilität im Alltag zu erhalten.

Leitung: Edyta Meziere

Termin: donnerstags, 16.30 bis 17.30 Uhr
bis 30. März

Ort: Rolf-Wagner-Halle

Kosten: 5,- Euro / Einheit für Vereinsmitglieder

Anmeldung über aktivundgesund@spvgg-warmbronn.de
oder über Edyta Meziere 0178 790 32 01