

NEU
ab
28.9.

STRETCH & RELAX

Dehnen und Entspannen

Die ideale Kombination für die Balance von Körper und Geist

- ⇒ Verbesserung der Gesamtbeweglichkeit durch Stretching
- ⇒ Verschiedene Dehnungsformen für alle Muskelgruppen
- ⇒ Ein Training für die verspannte und verkürzte Muskulatur
- ⇒ Abschließende Entspannung für neue Energiereserven

Kurs 1: 18.00-19.00 Uhr
Sanftes Training für
Neueinsteiger

Kurs 2: 19.15-20.15 Uhr
Ausgleichstraining für
Sportive

Kursgebühr:
€ 30,- für Mitglieder
€ 45,- für Nichtmitglieder
Beginn: Mi, 28.9. - 10 Abende

Infos und
Anmeldung bei
Ute Wielandt
09392/8518

