



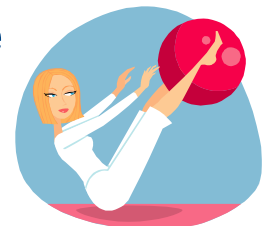
Neustart am 6. September

AUSGLEICHSGYMNASTIK

„Fit in jedem Alter“
für Damen und Herren

jeden Montag, 17.00 – 18.00 Uhr
im Gymnastikraum der Hechendorfer Schule

- Kräftigung und Dehnung aller Muskelpartien v.a. Beckenbodenmuskulatur
- Mobilisation großer und kleiner Gelenke
- Koordinations- und Reaktionstraining
- Gleichgewichtstraining
- Rückentraining und Elemente aus Pilates
- Entspannungsübungen



Leitung: Frau Morena Mohr, Tel: 08152/981211