

GYM WELT

Fitness & Gesundheit

TSV Reute e.V.

RückenFit Gesundheitssportgymnastik



In dieser Gymnastikstunde kommt nichts zu kurz.

Übungen im Stand mit Musik dienen der Erwärmung.

Im Mittelpunkt der Gymnastikstunde stehen effektive und abwechslungsreiche Kräftigungs- und Dehnübungen für den ganzen Körper mit Schwerpunkt auf den typischen Verspannungs- und Problemstellen Schulter-/Nackengebiet und Lendenwirbelsäule.

Sehen Sie dieses Angebot auch als Ausgleichsgymnastik zu anderen Sportarten, wie z.B. Laufen, Radsport...

Willkommen sind Frauen und Männer zwischen 20 und 60 Jahren.

Teilnehmerzahl: maximal 15 Personen

Anmeldung unter Tel. 07524 / 929478

Leitung: Katrin Lutz (Physiotherapeutin)

Kurszeit: jeden Mittwoch von 18.30 Uhr - 19.30 Uhr / 19.30 - 20.30 Uhr

Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Gaisbeuren

Kursgebühr: 60.-€ jährlich