

Bodyforming

Date : 18. November 2015

.... ein Training, dass alle Muskelgruppen unseres Körpers kräftigt und formt. Nach einer kurzen Aufwärmphase arbeiten wir wechselweise mit dem Steppbrett, kleinen Hanteln oder Bändern. Mit Arm- bzw. Beinkombinationsübungen wird Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht geschult. Darauf folgen Bauch- und Rückenübungen sowie Beckenbodengymnastik. Wir schließen die Stunde mit einigen Dehnungsübungen. Leitung: Elisabeth Lausen Ort: Turnhalle TuB Mussum Telefon: 02871- 225291 Donnerstags von 19.45-21:00Uhr