

Wirbelsäulenschon - Gymnastik

Date : 18. November 2015

Vorbeugend, stärkend und ausgleichende: Wirbelsäulengymnastik für jedes Alter. Wir bieten Aufwärmen, Übungen und Entspannung ohne Powerbewegungen, aber eine effektive und sanfte Mischung aus Yoga, korrigierender Körperarbeit nach Irmgard Bartenieff und Dehnübungen sowie gezielte Übungen bei Schmerzen. Wir sind eine achtsame und humorvolle Gruppe mit einer guten Portion Spaß und freuen uns über jeden „Nachwuchs“. Donnerstag 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr – Turnhalle der Kreuzschule Mussum Leitung: Sylvia Wilting-Jauns – 02871-184226