



Vitalgymnastik



Neu für Erwachsene ab 01. März: Jeden Donnerstag 18.30 – 19.30 Uhr !

Es erwartet Dich ein ganzheitliches Training, bei dem Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gefördert werden, ohne zu überfordern. Im Kräftigungsteil kommen alle Muskelgruppen mal dran, ein Schwerpunkt liegt aber auf der Rumpfmuskulatur.

Damit wollen wir unsere Haltung verbessern und Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich, sowie Rückenproblemen vorbeugen.

Den Abschluss bilden Wohlfühl-Dehnen und Entspannungsübungen. Die Musikauswahl hält dabei die eine oder andere Überraschung bereit!

Schnupperstunden sind jederzeit ohne Voranmeldung möglich.

Die Übungsleiterin **Nicole Battenfeld** freut sich auf Dich!

Bei Fragen: direkt in die Bundschuhhalle vor Stundenbeginn *oder*

E-Mail an: uebungsleiter@fsl-lehen.de *oder* Tel. 07665/3234 (AB – Rückruf)