

Ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Für alle (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr• Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Ganzkörpertraining• im Fokus stehen eine verbesserte Körperhaltung, Gelenkmobilisation, Dehnung und Kräftigung, u.a. mit Bewegungen aus dem klassischen Pilates• die Bewegungsabfolgen erfolgen fließend
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Bequeme Sportkleidung• Socken
ÜbungsleiterIn	<ul style="list-style-type: none">• Jutta Reichelsdorfer