

Freizeitgruppe 50+

Trainingszeiten:

Mittwochs 18.30 - 20.15 Uhr

Stadthalle

Übungsleiterin: Ingrid Scharfenberg

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Stretching, Koordinations- und Gedächtnistraining, Fitness für Bauch-Beine-Po.

Übungen zur Steigerung der Kondition mit modernen Geräten wie Pezziball, Stepper, Rubberband ...