

Wirbelsäulengymnastik

Geschrieben von: Conny Baum

Mit einem gezielten Training und vielfältigen Bewegungsaktivitäten wird der Stütz - und Bewegungsapparat gestärkt.

Zu einer ausgewogenen Gymnastikstunde zählen ebenso Mobilisation, Haltung, Koordination und verschiedene Entspannungstechniken.



Bitte beachten, wir haben eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Wann : donnerstags von 11.15 - 12.15 Uhr (nicht in den Schulferien)

Wo : Gemeindehaus Pfarrbezirk Kirchditmold, schanzenstr. 1 A

Weitere Infos:

Wirbelsäulengymnastik

Geschrieben von: Conny Baum

Cornelia Baum
Tel.: (0561) 6305892