

In unserem Montagskurs "Muskel-Fit" sind wieder Plätze freigeworden. Der nächste Kurs beginnt am **Montag,** den **16.04.2018.** Die Gymnastik eignet sich für Männer und Frauen aller Altersgruppen, sowie Frauen nach Schwangerschaft. Mit konzentrierten Übungen steht bei dieser Ganzkörper-Gymnastik die Stärkung der Tiefenmuskulatur insbesondere der Rumpfmuskulatur im Vordergrund. Die gesamte Körpermuskulatur wird beansprucht und die Haltung verbessert. Der Einsteiger sowie erfahrene Teilnehmer wird bei diesem Training angesprochen. Eine Entspannungseinheit am Ende der Gymnastik rundet das Training ab.

Kursleiterin: Ursula Beimdieke. Termin: montags von 8:30 - 10:00 Uhr in der Walter-Schmid-Halle. Kosten für 10 Einheiten: TSG Mitglieder: 12,00 € / Nichtmitglieder: 30,00 €