

G.U.T. Gesundheitssport Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik

Übungsleiterin: Inge Knauer Jhrg. 1943 Tel. 05657 – 400

Lizenz: seit 1998 ÜL Breitensport Erwachsene
seit 2000 ÜL 2. Lizenzstufe Sport in der
Prävention. Allg. Gesundheitsförderung /
Primär Prävention

Lizenerweiterungen: Rücken – Wirbelsäule
Bewegung bei Diabetes
Alterssport

Gruppenstruktur: weiblich, Jhrg. 1934 – 1959, z. Zt. Ca. 19

Dauerangebot: Aktiv und gesund durch eine gezielte und vielfältige Gymnastik:
Rückengymnastik, Haltungsschulung,
Stretching, Kräftigung der Muskulatur,
Koordinationsübungen, Sturzprophylaxe.
Ausdauer, mit und ohne Handgeräte,.....

Übungsstunden: Montag von 19.30 - 21.30 Uhr,
Donnerstag von 9.30 – 10.30 Uhr

