

Turnen für Erwachsene

Übungsleiterin Iris Schaub

Übungsstunden: mittwochs von 19.30 – 21.00 Uhr

Die Gruppe besteht aus 19 Frauen im Alter von 30 – 51 Jahren

Angeboten werden:

Gymnastik für Bauch, Beine und Po, Muskelkräftigung und Muskelentspannung,
Aerobic, Isometrie, Atemgymnastik

