

## **Wirbelsäulen- und Fitnessgymnastik für Herren**

Übungsleiterin Inge Knauer

G.U.T Wirbelsäulen- Fitnessgymnastik für Herren

Übungsstunde: dienstags von 20.00 – 21.00 Uhr

Die Gruppe besteht aus 14 Männern im Alter von 58 – 78 Jahren

Angeboten werden:

Rückenkräftigung, Muskelaufbau und –kräftigung,

Muskeldehnung, Fitnessgymnastik,

Beweglichkeit erhalten und verbessern, Herz- Kreislauf-Übungen

