

Seniorinnen-Ü 50

Übungsleiterin Inge Knauer
„Gymnastik am Morgen“

G.U.T Wirbelsäulen und Fitnessgymnastik für Seniorinnen

Übungsstunden: donnerstags von 9.00 – 10.00 Uhr

Die Gruppe besteht aus 16 Frauen im Alter von 50 – 78 Jahren

Angeboten werden:

Rückengymnastik, Bauch, Beine, Po, Haltungsschulung, Stretching,
Kräftigung der Muskulatur, Koordinationsübungen

