

Seniorinnen-Ü 50

Übungsleiterinnen Inge Knauer und Angelika Nickel

G.U.T Wirbelsäulen- Fitnessgymnastik für Seniorinnen

Übungsstunden: montags von 19.30 - 21.00 Uhr

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

Angeboten werden:

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

Muskulatur, Koordinationsübungex

