

MÄNNER-FIT für den Alltag

M
i
t
t
w
o
c
h
2
1



.00 - 22.00 UHR

Leitung: Erika Backes

Ort: Neue Sporthalle, Rielingshausen

START: 13. September 2017

Ein athletisches, funktionelles Training für Männer jeden Alters, die sich fit halten möchten. Besonderes Augenmerk legen wir in dieser Stunde auf Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Koordination, Stabilisation und Dehnung.

Wir trainieren schonend für die Gelenke aber intensiv für die Tiefenmuskulatur und das Bindegewebe.

Weitere Auskünfte und Anmeldung an Sigrid Schmiedt Tel. 35482 ,

Email sigridschmiedt@gmx.de