

DIE RUNDE STUNDE



Konditions- und Koordinationstraining mit Dance-Aerobic
Dehnung und Muskelaufbau mit Pilates/Yogaelementen
Entspannung durch verschiedene Entspannungstechniken

In jeder Stunde wird eine Kurzkombi eingeübt, Bauch,
Beine und Po trainiert und abschließend der Körper
entspannt.

Donnerstag 18.30 - 19.30 Uhr
MTV Heim an der Jahnstraße, Entspannungsraum
mit Marion Krause