Natural Flow

Zielgruppe	• Erwachsene 60plus und (Wieder-)Einsteiger/innen • Kleinere Einschränkungen stellen in dieser Gruppe kein Problem dar
Zeit/ Ort	• **Montag, 19:30 – 20:30 Uhr** • Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	• Lizenziertes fließendes Programm mit Schwerpunkt Faszien-Training und Ganzkörper-Kräftigung mit Elementen aus der Rückenschule, der Sturzprophyllaxe und dem Neurotraining zu Musik in ruhigem Tempo
ÜbungsleiterIn	• Ingeborg Jahreis