Ganzheitliches Training zur Stärkung der Körpermitte

Zielgruppe	• Für alle (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Zeit/ Ort	• **Donnerstag, 19:30 – 20:30 Uhr** • Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	• Ganzkörpertraining • im Fokus stehen eine verbesserte Körperhaltung, Gelenkmobilisation, Dehnung und Kräftigung, u.a. mit Bewegungen aus dem klassischen Pilates • die Bewegungsabfolgen erfolgen fließend
Was man braucht	• Handtuch • Bequeme Sportkleidung • Socken
ÜbungsleiterIn	• Jutta Reichelsdorfer