

Gymnastik am Freitag Vormittag



“ Rundum fit und kräftig “ um 10:30 Uhr im Gymnastikraum
mit Claudia Schneider

90 Minuten Rumpfstabilität und Kraftausdauer

- Die ideale Verletzungsprophylaxe nicht nur für Gelenke, Sehnen und Bänder!
- Auch Rückenschmerzen können verhindert, bzw. verringert werden!
- **DIE optimale Stunde für einen kräftigen Körper und eine aufrechte Körperhaltung!**

Mit Dehn- und/oder Entspannungsübungen werden wir das Training beenden.

Direkt im Anschluss an diese 90 Minuten Gymnastik werden wir dann noch ca. 20-30 Minuten gemütlich durch die schönen Amperauen traben. Hier wollen wir unsere Fettverbrennung noch einmal etwas ankurbeln und alle Körperzellen mit frischem Sauerstoff versorgen.

Für ALLE, die mitlaufen wollen, auch ohne vorherige Teilnahme an der Gym.

Das perfekte Rund-um-Paket für Körper und Seele ☺

- > *Für alle geeignet!*
- > *Ideal vor allem auch für Ausdauersportler !*

Ich freue mich auf Eure Teilnahme!

Claudia

2. Lizenzstufe "Sport in der Prävention":

Bei Fragen bitte einfach gerne bei mir melden: claudia-sve@web.de