

Fünf Esslinger



Mit den „Fünf Esslingern“ nach Dr. Martin Runge werden die wichtigsten Fitnesskomponenten für Senioren auf einfache Weise trainiert: Kraft, Schnelligkeit, Balance und Dehnbarkeit.

Spezielle Übungen in vielen Varianten dienen der Prävention und dem längeren Erhalt der Mobilität und Beweglichkeit.

Kurs

Ab Dienstag, 7. Oktober - 6x
9.45 - 10.45 Uhr
im Gymnastikraum
der 123-Halle

Kosten

Mitglieder TVV und Krankenpflegeverein	15 €
Nichtmitglieder	36 €

Weitere Infos bei
Annette Beck Petra Müller
Tel. 07042 13479 Tel. 07042 940880