

Mobilisation, Stretch und Relax



donnerstags ab 14. September 2023
19 bis 20 Uhr (5 Termine)



Nach einem Aufwärmprogramm werden sämtliche Gelenke mobilisiert und alle Muskeln gedehnt. Den Abschluss bildet eine kleine Entspannungseinheit.



Leitung: Christine Pejić-Berrard (Trainerin B- und C-Lizenz)
Wo: Großenbruchhalle in Elversberg

Infos und Anmeldung bei Christine Pejić-Berrard
Mobil: 0157 86143191 oder
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de

Anmeldung ist erforderlich.

Kosten für den 5-er Kurs:
Mitglieder 12,50 Euro / Nichtmitglieder 20 Euro