

Stretch, Mobilisation und Kräftigung



donnerstags ab 19. September 2024
19 bis 20 Uhr (5 Termine)
19.09., 10.10., 07.11., 21.11. und 05.12.2024



Nach einem Aufwärmprogramm werden sämtliche
Gelenke mobilisiert und alle Muskeln gekräftigt
und 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.