

Der Hainberg ruft zum Fitnessstraining*

* Pilates, Yoga, Workout, Stretching...



mit
Sabina Kunze

DTB Pilates Trainerin und Fach-ÜL Präventionssport

**Do.- 22. Mai - 19.30 Uhr
im Vereinshaus**

Liebe HainbergerInnen,

es ist uns gelungen, eine qualifizierte Trainerin für eine 1,5 stündige Übungseinheit am 22.05. zu gewinnen.

Ihr seid von uns, den gelegentlich als "Paralympics-" und "Senioren-Fitnessgruppe" bezeichneten Mitgliedern eingeladen, eure eigene Fitness zu prüfen und zu steigern!

Ein Ganzkörpertraining, mit dem Ziel, das Körperbewusstsein zu entwickeln, Haltungs- und Rückenprobleme zu verbessern, die individuelle Fitness und Elastizität zu steigern.

Verschiedenste Übungen, auch in Kombination mit Atemtechnik, führen dem Körper Energie zu und stärken Body & Mind

...macht mit!



Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitte anmelden
per eMail bei: office@sc-hainberg.de
oder bei Tomas Bode, Tel. 05 51/6 14 36

Bitte Gymnastikmatte mitbringen...