



Ganzkörperfitness

für Frühaufsteher

Fit in den Tag – das ist das Ziel des frühen Angebotes.

Fitness und Beweglichkeit stärken, viel Spaß an der Bewegung haben und dann in den Tag starten.

Rückengerechte Gymnastik für den gesamten Körper teilweise mit kleinen Handgeräten (wie Theraband, Hantel, Bällen oder Stäben) gehören ebenso dazu wie die Entspannungsübungen am Ende der Stunde.

Das Angebot ist Rehabilitationssport qualifiziert. Bei Einreichung einer entsprechenden Verordnung ist die Teilnahme kostenlos.

Trainingszeit:

Montag 07.45-08.45 Uhr

Trainingsort: Peter Bäumges-Halle, Jahnstr. 1

Anmeldung und Info:

Ulrike Bamberg (Abteilungsleiterin Wasser- und Gesundheitssport)

Tel. (02154) 70123 vormittags oder

Mobil: 0151-201021323 oder

ulrike.bamberg@tv-schiefbahn.de

