

KURS

Aus Freude an der Bewegung

Gymnastik, Kraft- und Sensomotorik mit Peter Di Bora



ab Montag
6. Oktober
18.00 Uhr

St. Michael
Mittelschule
Turnsaal

Kursbeitrag: € 48,-
Anmeldung: Ulrike Di Bora,
Tel: 0676-86860104, Kursleiter
Peter Di Bora, Tel: 0676-7559852

Auf schonende Weise verbessern Sie Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Unabhängig von Ihrem Alter verleihen Sie dadurch Ihrem Körper mehr Leistungsfähigkeit, Balance und Beweglichkeit. Damit leisten Sie einen aktiven Beitrag zu Ihrer eigenen Gesundheit.

Der Kurs findet in zwei Gruppen statt und beinhaltet 10 Übungseinheiten.

Gruppe 1: ab 18.00 Uhr

Gruppe 2: ab 19.00 Uhr