

Soft-Gymnastik für Frauen



Neuer Kurs beim TSV Schönewörde

Der TSV Schönewörde bietet einen neuen 10-wöchigen Soft-Gymnastik-Kurs für Frauen an. Beginn ist am

Mittwoch, den 07. September 2022, um 19:00 Uhr

in der Sporthalle in Wahrenholz.

Die wöchentlich stattfindenden 60-minütigen Übungseinheiten werden von Frau Anja Meinecke geleitet.

In diesem Kurs wird ein abwechslungsreiches Spektrum an leichten Gymnastikübungen mit Hilfsmitteln wie Bällen, Bändern und Gymnastikstäbe sowie regelmäßigen Übungen aus dem Yoga, Pilates und Qi-Gong angeboten.

Die wohltuenden Übungen aus dem Kurs dehnen und stärken den Körper und verhelfen zu mehr Beweglichkeit.

Ziel ist es, den Körper mit verschiedenen Übungsmitteln beweglich zu halten und zum Abschluss der Stunde mit einer Traumreise zur Entspannung und Ruhe zu finden.

Dieser Kurs ist für Frauen ab mittlerem Alter und für alle Fitnesslevel geeignet.

Anmeldung und weitere Infos erteilt Werner Günzel telefonisch unter 0174-1550185 oder per Mail (werner.guenzel@wolfsburg.de). Eine Mitgliedschaft im Verein ist nicht Voraussetzung. Aus organisatorischen Gründen ist aber eine vorherige Anmeldung erforderlich.

