

DEHNEN & ENTSPANNEN

MORGENS

Wir dehnen/stärken zuerst verschiedene Muskeln mit Vorder- und Rückseite, um mehr Beweglichkeit zu erreichen. Am Ende jeder Stunde suchen wir Leichtigkeit mit Feldenkrais.

Preise:	Für aktive Mitglieder 3€ pro Einheit	Für Nichtmitglieder 6€ pro Einheit
Termin:	Mittwoch, 09:00-10:00 Uhr	
Ort:	Gymnastikraum Sportheim	
Leitung:	Regine Schöll	

2024/1*

24.01.2024
07.02.2024
20.03.2024
03.04.2024
17.04.2024
15.05.2024
29.05.2024
12.06.2024
26.06.2024
10.07.2024

*Termine können variieren



Anmeldung unter:
www.tsvberghuelen.de/turnen/kursanmeldung-1/