

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 19.12.2022 um 17:00-17:55

Titel: Fit 4 life

In diesem Kurs werden mit Einsatz von Therabändern, Hanteln und Tubes die klassischen Bereiche Bauch, Beine und Po trainiert.

Jedoch kommen auch Übungen aus dem Gesundheits- und Präventionssportbereichen - Rückengymnastik, Beckenboden- und Balancetraining nicht zu kurz.

Der Kurs ist für Männer und Frauen ab ca. 45 Jahre geeignet.

Trainerin: Susann

---