Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 09.12.2022 um 19:30-20:25
Titel: Stretch & Relax
Entspannt beweglich! Funktional ausgeführte Dehnübungen erhalten die Beweglichkeit und Elastizität, egal in welchem Alter.

Sie sind eine unverzichtbare Ergänzung zu jedem Training. Dabei gibt es keine Übungen für Anfänger oder Fortgeschrittene, denn beim Dehnen erlebst und setzt du deine Grenzen immer neu.

Ein wohltuender, entspannender Wochenausklang.

Trainerin: Yuliya