

Sportgemeinschaft Götzenhain 1945 e.V.

Datum: am 30.11.2022 um 17:45-18:40

Titel: Rücken-Fit

Der Kurs hilft, Beweglichkeit, Elastizität, Kraft und Körperwahrnehmung aufzubauen bzw. zu erhalten.

Dies geschieht durch ein muskuläres, fasziales und koordinatives Training.

Trainerin: Bettina

---