

Gymnastikangebot

Geschrieben von: Frank Willer

Montag, den 06. September 2010 um 22:36 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 15. Oktober 2010 um 16:13 Uhr

Aktuelles Gymnastikangebot

Jahresbeitrag 63,- Euro

□

Mo. 19.00 – 20.00 Step Aerobic

Gutenberghalle

modernes Herz-Kreislauftraining in

2-wöchigem Wechsel mit Stepbrett

& viel Spaß

Gunda Schardt, Tel.: 04251/6424

Gymnastikangebot

Geschrieben von: Frank Willer

Montag, den 06. September 2010 um 22:36 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 15. Oktober 2010 um 16:13 Uhr

Di. 18.40 – 19.40 Rückengymnastik

Lebenshilfe Hoya

Optimales Training der Rücken- &

Bauchmuskulatur unter physiothera-

peutischen Anleitung

Susanne Mende, Tel.: 04251/670559 oder Handy 0172/7592489

Do. 18.00 – 19.00 Bauch-Beine-Po

Gutenberghalle

Gymnastikangebot

Geschrieben von: Frank Willer

Montag, den 06. September 2010 um 22:36 Uhr - Aktualisiert Freitag, den 15. Oktober 2010 um 16:13 Uhr

gezielte Kraftübungen im Bereich der

kleinen "Problemzonen"

Petra Müller, Tel.: 04257/408