

GESUNDHEIT – GYMNASTIK

Gymnastik mit Übungen für die Wirbelsäule für jedermann

Dozentin: Ingrid Pöhlmann, Krankengymnastin

Entspannungen, insbesondere Übungen und Bewegungen zur Stärkung der Wirbelsäule, Gestaltung und Bewegung in der Gemeinschaft bei der Gruppengymnastik.

10 Abende, jeweils Dienstag von 18.00 Uhr – 19.00 Uhr

Beginn: Dienstag, **8. März 2022**

Gebühr: 32,-- € ab 12 Teilnehmern / 38,-- € ab 10 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.