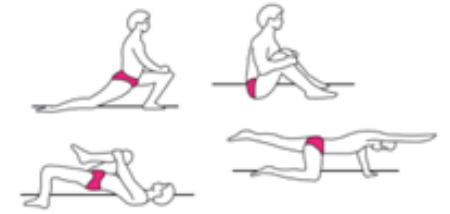


Krankengymnastik Praxis
Gesine Baudermann
Wiesenbacherstrasse 65
69151 Neckargemünd
Tel. (06223) 6466



FIT UND STARK

- In und durch die Wechseljahre -



FIT UND STARK

- In und durch die Wechseljahre -

- △ Haben Sie sich schon länger keine Zeit mehr für Ihre körperliche Fitness genommen...
- △ Kommen Sie bei körperlicher Belastung schnell außer Atem...
- △ Spüren Sie, dass Ihre Kraft und Beweglichkeit nachlassen...
- △ Sind Sie nervös und schlafen schlecht ein oder durch...
- △ Wollen Sie den typischen Wechseljahresbeschwerden vorbeugen...

... in einer kleinen Gruppe trainieren Sie mit Musik und Stepaerobic Beinkraft, Herz, Atmung und Ausdauer.

Im zweiten Stundenabschnitt werden die körperstabilisierenden Regionen wie Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Schulter-, Armmuskulatur z.B. mit Hanteln, Stabystab, Pilatesrolle und Pezziball gekräftigt.

Den Abschluss bilden Atem- und Dehnungsübungen

Termine

Kurstag: Montags, 18:45 Uhr

Allgemeines

Ort:

Gesundheits-, und Gymnastikraum
1. Etage (Aufzug vorhanden)

Kursleitung:

Barbara Rinne
Gymnastiklehrerin
Masseurin

Bankverbindung:

Sparkasse Heidelberg
DE94 6725 0020 0007 0006 50
SOLADES1HDB