

NEU!

NEU! Prävention und Reha bei Osteoporose und Knieproblemen



Wir freuen uns sehr, Euch im Rahmen des Dauersportangebots der Abteilung Gymnastik zwei neue Stunden vorstellen zu dürfen.

OsteoFit ist ein ganzheitliches Bewegungstraining zur Prävention und Begleitung bei Osteoporose.

Immer donnerstags von 11:05 bis 11:50 Uhr im Gymnastikraum

MoveFit – Knie und Fuß. Ein spezielles Bewegungsangebot für Menschen mit Beschwerden oder Einschränkungen im Bereich der Knie und Füße.

Immer donnerstags von 12:00 bis 12:50 Uhr im Gymnastikraum

Kommt gerne vorbei und probiert es aus.