**Body-Workout 60 +**

Es ist nie zu spät mit dem Sport anzufangen - auch nicht mit 60 +.

Der Kurs Body-Workout 60 + beinhaltet ein bunt gemischtes Programm mit flotter Musik und dazugehörigem Spaß. Body-Workout ist ein Ganzkörpertraining, bestehend aus einer Kombination von Ausdauer und leichtem Krafttraining. Dabei werden sowohl Übungen mit Hilfsmitteln sowie Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt.

Perfekt, um aktiv und gesund zu bleiben!

Am Ende gibt’s Dehnübungen, die dich zufrieden und entspannt nach Hause gehen lassen.

Übungsleiterin Petra Hans

Weitere Informationen: Bianca Sudmann, Tel. 0177/8799274 (gern auch per WhatsApp)