



Bewegungslots*innen im Kreis Segeberg laden zur gemeinsamen Fitness für Erwachsene in Fahrenkrug ein.



Ausdauer- und Krafttraining mit Wirbelsäulengymnastik, für alle geeignet, die ihre Fitness verbessern oder erhalten möchten. Auch Neueinsteiger und bisherige „Bewegungsmuffel“ werden Freude am Ganzkörpertraining haben, das Ausdauer- und Krafttraining miteinander verbindet. Schwerpunkte, wie Bauch, Beine, Po und Rücken im motivierenden Takt der Musik bringt alle in Schwung und verbessert die Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Die Wirbelsäulengymnastik als wichtiger Teil der Stundengestaltung stärkt die Rücken- und Bauchmuskulatur. Zum Ende jeder Trainingseinheit sorgen Dehn- und Entspannungsübungen für körperlichen und seelischen Ausgleich.

Wann: Mittwoch, 11.01.2023, 18.30 – 19.30 Uhr (6-wöchiger Kurs mittwochs)
Trainerin Heike Hagemeister

Wo: 23795 Fahrenkrug, Sporthalle Schackendorfer Weg 16 a

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich und die Teilnahme ist kostenlos.

Mit sportlichen Grüßen

Tanja Brodzinski

Bewegungslotsin im Kreis Segeberg

Mail: tanja.brodzinski@se-sport.de

Tel: 0175-3805593

https://instagram.com/bewegungslotsen_kreisesegeberg?igshid=YmMyMTA2M2Y=

