



PHYSIOGYM AN DER
WALDSPIRALE

Prävention
Fitness
Senioren-sport

Gruppenangebot

„Freitag-Feierabend-Frauensport“

„...denn Bewegung wäre wichtig für mich. Aber ich habe nicht den richtigen Mut und weiß nicht, wo ich hingehen soll.“

Inhalt

- Da sind Sie bei uns genau richtig. Mit einfachen, sehr funktionellen Übungen mit und ohne Gerät, zeigen wir Ihnen, wie viel Spaß es machen kann, sich und seinem Körper etwas Gutes zu tun. Nur Mut...es ist gar nicht so schwer!

Schwerpunkte

- Verbessern der Koordination
- Steigerung der Kondition
- Kräftigung der Muskulatur

Ziel

- Diese Gruppe ist für all jene gedacht, die gute Vorsätze haben, aber wenig Vertrauen in das, was Ihnen steckt.
- Wir möchten Ihnen Mut machen, wieder mit Bewegung zu beginnen. Wir unterstützen Sie!

Organisatorisches

- Fortlaufender Kurs
- Einstieg jederzeit möglich
- Aktuelle Zeiten und Preise erfragen Sie bitte in der Praxis oder Sie schauen im Internet unter: www.praxis-an-der-waldspirale.de nach.