

Rückenfit

Geschrieben von: JKCS Goslar
Freitag, 19. Juni 2020 um 17:08

Präventive Übungen zur Stärkung und Mobilisation der kompletten Rückenmuskulatur.
Stärkung der Bauchmuskulatur sowie Dehnungs-, Balance -und Koordinationsübungen.
(Mit Hintergrundmusik)

Trainingszeiten

mittwochs 10:20 - 11:15 Uhr

Kontakt

buero@jkcs-goslar.de