



der sport- und reha verein

im gesundheitszentrum in bad waldliesborn e.v.

Mitglied Reha Sport Deutschland

Early Morning

Dienstags von 8:00 – 9:00 Uhr

Buchungsnummer: GF - 20022022

Dieser Start in den Tag tut Körper und Seele gut. Hier wird mit dem eigenen Körpergewicht oder Kleingeräten trainiert. Durch Dehnung und Kräftigung der Muskulatur wird die Beweglichkeit, Haltung und Körperwahrnehmung verbessert. Zudem wird, unter anderem mit Faszientraining, die Tiefenmuskulatur angesprochen. Am Ende jeden Kurses gibt es eine Entspannungseinheit.

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Pia Deister

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de