

# FITNESS und GESUNDHEIT



Wann:

ab 7.11.2023 - 19.3.2024

dienstags von

geänderte Uhrzeit: 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr!!

Wo:

Eugen Hornberger-Halle  
in Schopfloch

Trainerin:

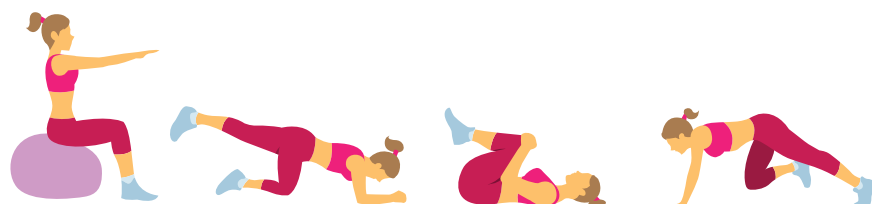
Angelika Stickel  
DOSB-Trainerin C Breitensport

Wir bringen unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Anschließend kräftigen und dehnen wir verschiedene Muskelgruppen.

Wirbelsäulengymnastik ist Rückentraining zum Dehnen, Mobilisieren und Kräftigen der Rumpfmuskulatur.

Wirbelsäulengymnastik

2023/2024



Für Nicht-SVS-Mitglieder  
kostet der Kurs 40,- €.

Eine Schnupperstunde ist  
jederzeit möglich.