



CALLANETICS

Callanetics ist ein Gymnastikprogramm aus den USA, das für Männer und Frauen jeden Alters konzipiert ist. Es spricht in erster Linie die **Tiefenmuskulatur** an.

Die neue Methode sorgt für einen **straffen Körper** ohne Belastung für die Gelenke und die Wirbelsäule. Diese Form ist eine Mischung aus Yoga, Ballett und Gymnastik.

Bitte sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob gegen die Teilnahme Einwände bestehen.

*Im ersten Quartal (ab 11. Januar) hat dieser Kurs 11 Termine und kostet 23,10 €.
Im zweiten Quartal (ab 12. April) hat er 12 Termine und kostet 25,20 €.*

Do

10:15 – 11:15 Uhr
11:30 – 12:30 Uhr



Friedel-Kluth-Haus
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Josi Mühleis
Übungsleiterin