



## GYMNASTIK MIT MUSIK

In diesem Kurs erwartet Sie ein **rückenschonendes Training** zum Erhalt und Aufbau der gesamten Muskulatur, insbesondere der Tiefenmuskulatur, beginnend mit einem moderaten Aufwärmen („warming up“), inklusive Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Abgerundet wird das Programm zur **Mobilisation und Kräftigung** im Wechsel mit sanften Dehnungs- und Wahrnehmungsübungen sowie verschiedensten Atem- und Entspannungsübungen... das Ganze natürlich mit Musik!

*Im ersten Quartal (ab 8. Januar) hat dieser Kurs 10 Termine und kostet 10,00 €.  
Im zweiten Quartal (ab 9. April) hat er 13 Termine und kostet 13,00 €.*

**Mo**

10:30 – 11:30 Uhr



Friedel-Kluth-Haus  
Adolfstraße 76 (Furth)



Fr. Hannah Volks  
Übungsleiterin