



Das Studio für medizinische Fitness

Stabiler Rumpf

Schulung der Körperwahrnehmung und Training des Beckenbodens sowie der Tiefenmuskulatur zur Verbesserung der Stabilität des Rumpfes



Informationen zum Kurs

Mittwoch, 17.30 – 18.15 Uhr
Weitere Termine nach Bedarf
Kursleitung: Fitnesstrainer

Fortlaufender Kurs
Einstieg jederzeit möglich
Wo: Dülken, Lindenallee

Nur mit Voranmeldung!
Mitglieder frei; Nicht-Mitglieder über 10er-Karte