



Fit mit Spaß



mit Gundula

für Frauen und Männer

Wer Sport treibt, lebt gesünder!

Bei uns bewegst Du Dich von Kopf bis Fuß und die Entspannung kommt auch nicht zu kurz.

Funktionsgymnastische sowie wirbelsäulenstabilisierende Übungen sollen die Muskulatur stärken und die Beweglichkeit verbessern.

Wir treffen uns donnerstags in der Sporthalle an der Ückendorfer Str. von 16:30 – 18:00 Uhr