

Ballettgymnastik_50Plus

Gymnastik an der „Ballettstange“

*Mit anmutigen und altersgerechten Übungen, überwiegend an der Stange, begleitet von sanfter Musik, die die Seele baumeln lässt, können Sie Ihre Haltung verbessern, Po- und Bauchmuskulatur stärken und Rückenschmerzen lindern, während Sie gleichzeitig an Gelenkigkeit und Körperkontrolle gewinnen. Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter, jede Figur und ohne Vorkenntnisse.
Nur der Wunsch fitter zu werden zählt.*

Kursleitung:	Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr
Wann:	Do. 11:30 – 12:15
Wo:	KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten:	Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50 10 Termine pro Quartal, Quereinstieg jederzeit möglich
Info + Anm.:	Telefon 0221 - 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de , www.koelner-senioren.de