



Wirbelsäulengymnastik

<https://activ-sports.de/kurs/wirbelsaeulengymnastik/>

sanfte Kräftigung des gesamten Körpers, Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Dehnung und Entspannung

Schwierigkeitsgrad: geeignet für Jeden

Termine

Montags
09:15 Gaby
18:00 Martin
18:45 Martin

© 2021 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallebenberg