



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 mit Gaby
18:10 mit Martin

© 2019 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg