



## Wirbelsäulengymnastik

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

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

**Schwierigkeitsgrad:** geeignet für Jeden

### Termine

Montags
<b>09:15</b> mit Gaby
<b>18:10</b> mit Martin

© 2018 Activ Sports | Ihr Fitness- und Gesundheitsstudio in Schmallenberg