

Gesundheitskurse bei Suse Bernauer-Gözl

Auch im vergangenen Jahr waren alle 4 Kurse im Bereich „funktionelle Gymnastik und Rückenfitness“ komplett ausgebucht. Der größte Teil der Gruppen nimmt seit Jahren an den Kursen regelmäßig teil. Mit neuen, verschiedenen Kleingeräten, wechselndem Programm und fetziger Musik versuche ich die Gruppen stets zu motivieren und ihre Leistung zu verbessern. Mit einem stabilen Powerhouse und einem rundum gekräftigtem Rumpf kann man Rückenprobleme vermeiden oder bestehende Beschwerden lindern.

Unser Motto: „bewegen – kräftigen – dehnen und dabei noch Spaß haben“!!!

Die Dienstag-Kurse:

