

Gesundheitskurse bei Suse Bernauer-Gözl

Stöhnen erlaubt – solange der Atem fließt!

Dies ist die Devise von unserer Suse bei den insgesamt vier Gesundheitskursen montags und dienstags.

Ob Aktivsportler oder nur, weil der Rücken zwick, Jede/er kann an Suses Kursen teilnehmen.

Mit Flexibar, Gymnastikbällen, Tube, Stäben, Airex Matte, Brasils und vielem mehr, werden die verschiedenen Problemzonen abwechselnd trainiert.

Damit das Ganze locker, flockig und mit Spaß von statten geht, gibt es fetzige Musik dazu. Bei den abschließenden Entspannungsübungen sind die Anstrengungen schnell vergessen.

Fazit: Das Training tut dem Körper und der Seele gut – das Stöhnen lohnt sich allemal!

Die Warteliste ist lang und so mancher Rückengeplagte freut sich, wenn ein Platz in den vier Gruppen frei wird. Also nicht verzagen, dran bleiben und öfters bei Suse nachfragen.

