

Komm Fit durch den Winter – Fitnessgymnastik beim BRSV

Ein interessantes und abwechslungsreiches Fitnessprogramm erwartet die Teilnehmer bei der Fitnessgymnastik, welche durch den Einsatz von Schwunghanteln, Thera-Band, Pezziball usw. noch intensiviert wird.

Die Stärkung der Gesundheitsressourcen wie Kraft und Ausdauer, Koordination und Dehnfähigkeit, Verbesserung der Beweglichkeit und Vermeidung von Risikofaktoren des Muskel und Skelettsystem, z. B. Schäden durch Fehlhaltung werden dabei berücksichtigt.



Der BRSV bietet hierzu kostenlose Schnupperstunden an,
am Mittwoch den 27.09. , 04.10. und 11.10. 2023 jeweils um 20.00 Uhr in
der Dreifachturnhalle vom Simon-Marius-Gymnasium in Gunzenhausen,
Simon-Marius-Str. 3.

Um vorherige Anmeldung wird gebeten unter der Tel. Nr. 09831/8847618
oder unter info@brsv-gunzenhausen.de

