mvd Weekend Starter XVIII

3 Trainings ab 5. Mai
immer freitags 18.00 Uhr,
Sporthalle Elisabeth-Gymnasium,
insg. 8 EUR

Pezzi-Power

mvd fitness bietet im Mai einen neuen Kurs für Einsteiger, Neueinsteiger & Wiedereinsteiger an. Kein Vertrag - ein Angebot für alle, die sich den Spaß am Sport zurückholen wollen!

Übungen mit dem großen Gymnastikball für Rücken, Bauch, Beine & Arme, ... und mit viel Spaß an der Bewegung.

In diesem Kurs wird die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht. Die Übungen mit dem Gymnastikball sind vielseitig und gelenkschonend.

Gleichzeitig trainieren wir das Gleichgewicht und die Tiefensensibilität. Das propriozeptive Training ist auch ein reflektorisches Muskeltraining und unterstützt die Stabilisation der Gelenke.

Anmeldung und Details
unter www.mvd-mannheim.de