



Barbara Mühle



Gesundheitssport Ganzkörpertraining

Der richtige Schwung für den Winter

Verbesserung der Haltung durch dehnen und kräftigen vernachlässigter Körperregionen.

Mein Augenmerk liegt darauf jedem individuell durch korrekte Anleitung die nötigen Übungen zu vermitteln sich selbst fitter und aktiver zu fühlen sowie Haltungsschwächen auszugleichen.

Teilweise kommen dabei Hilfsmittel wie z.B Bälle oder aus dem Yoga bekannter Gurt zum Einsatz.

Mitzubringen ist lediglich einen eigene Matte für die Bodenübungen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt daher bitte ich um

Anmeldung unter leichtathletik@tsv-oberstdorf.de oder

Tel: **+49171/38 19 313**

Grundschulturnhalle Mittwoch 18.30 bis 20.00 Uhr. 10 Einheiten

11., 18. und 25. September

2., 16., und 23. Oktober

6. und 13. November

11. und 18. Dezember

Preis: TSV Mitglieder 55€, Nichtmitglieder 85€

