

## **Rundum fit**

---

Wer wünscht sich das nicht:  
Beweglich und fit für den Alltag.

Mit einfachen Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga können wir diesem Ziel näherkommen. In dieser Gymnastikstunde fördern wir durch gezieltes Training die Beweglichkeit, den Muskelaufbau und schulen nebenbei Koordination und Gleichgewicht. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden den Bewegungsteil ab und lassen die Stunde ausklingen.