



Die Entspannungsgymnastik beinhaltet

- Erwärmungsphase
- Muskeltraining
- Spannungsübungen
- Ganzkörperentspannung-

Die Leitung der Stunde liegt in den Händen einer erfahrenen Übungsleiterin, die genau auf die richtige A

-offen für alle Altersgruppen **Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr **Ort:** Turnhalle Jöbnitz