



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- Montag: 18:00 - 19:00 Uhr Ort: Turnhalle Jöbnitz



Im Seniorensport werden altersgerechte Bewegungsabläufe und Gymnastik unter Anleitung einer Übung

- empfehlenswert ab 60 Jahre -

Montag: 14:00 - 15:00 Uhr Ort: Turnhalle Jöbnitz



Das Flugzeug

Defining the Problem

- Altersper

Montag: 19



Hier steht

Das Traini

- **geelghe**

Montag: 20