

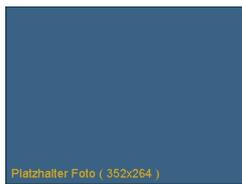


Die Entspannungsgymnastik beinhaltet

- 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 Programm wird mittels Kassetten/SD`s vorgegeben. Es beinhaltet:

Die Übungen sind in der richtigen Reihenfolge einer erfahrenen Übungsleiterin, die genau auf die richtige Ausführung geachtet wird.

-Altersbereich: ab 40 Jahre-

Montag: 19:30 - 20:30 Uhr Ort: TH Jöbnitz



Hier steht ein ausgefeiltes Aerobic- Programm zu Verfügung.

Das Training wird von einer speziell ausgebildeten Übungsleiterin geführt.

- geeignet für alle Altersgruppen -

Montag: 20:30 - 21:30 Uhr Ort: TH Jöbnitz