

AUGUST 2019



Telefon 42 75 74

KLEINGRUPPEN

Besser gehen & stehen mit Fußgymnastik

mit Susanne:

Donnerstag 1. von 17 - 17:45 Uhr

Piriformissyndrom – Übungen zur Entlastung des Ischias

mit Susanne:

Donnerstag 8. von 17 - 17:45 Uhr

Gezielte Übungen gegen einen Rundrücken

mit Susanne:

Donnerstag 15. von 17 - 17:45 Uhr

Bauch- & Rumpfübungen auf der Faszienrolle

mit Susanne:

Donnerstag 22. von 17 - 17:45 Uhr

Stabilisation & Dehnung der Hände & Handgelenke

mit Susanne:

Freitag 29. von 17 - 17:45 Uhr