GymFit 70+ Lupsingen

GymFit 70+ bietet ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining an.
Dem Alter entsprechend sind die GymFit-Stunden stehend und sitzend (auf dem Stuhl) gestaltet.

jeweils Montag: 16.15 - 17.15 Uhr - Turnhalle Lupsingen

Angebot, Besonderheiten

- trainiert die Beweglichkeit und das Gleichgewicht
- fördert die Koordination und Konzentration auf spielerische Art
- kräftigt die Muskulatur

GymFit 70+
Bewegungstrainierin Manuela Graf
Lupsingen

061 461 06 55
m.graf-matejowitsch@bluewin.ch