



VfB Hermsdorf e.V.

Abteilung Turnen – Gymnastik



NEU

Beckenboden Training und Entspannung

mit Angela

Die Körperwahrnehmung und Stärkung der Mitte wirkt sich viel intensiver aus, wenn wir dabei unseren Beckenboden anspannen. Die Muskulatur wird trainiert und Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

ab Dienstag, den 31. August 2021

von 20.00 – 21.00 Uhr

Gustav-Dreyer-Schule/untere Sporthalle

Freiherr-vom-Stein-Str.31

Berlin-Hermsdorf

**Anmeldung erforderlich unter Email:
regina.jankowski@vfbhermsdorf.de**

