

Gymnastik für Jedermann mit Elfriede Höglmeier

Tel. 0931 63215

helmut.hoeglmeier@web.de

Jeden Freitag wechselt das Thema beim Sport:

Rückengymnastik, Herzkreislauftraining, allgemeine Gymnastik, Gleichgewichtstraining, Circle

Wir haben eine sehr gute Ausstattung:

Stepper, Flexibars, Smoveys, Gleichgewichtspads, Hanteln, Therabänder, verschiedene Retondobälle, Pezzibälle usw.

1. Gruppe 17:45 Uhr – 18:30 Uhr

2. Gruppe 18:30 Uhr – 19:15 Uhr

**Im Bechtolsheimer Hof, Grundschule Stadtmitte, Hofstraße 16, 97070 Würzburg - Parkmöglichkeit im Innenhof
Gymnastik jeden Freitag – außer in den Schulferien**

Nordic Walking mit Britta Claassen Tel. 0931 26407

jeden Dienstag März bis Oktober

Treffpunkt: 18.00 Uhr Steinbachtal / am Brückle

Leihstöcke vorhanden – bei Bedarf bitte anrufen