

sportstrefling

der Sportschuhspezialist seit 1972



GESUNDHEIT ist vielfältig!

Fußgymnastik

8x donnerstags von 9 Uhr bis ca. 9.45 Uhr

In den Räumlichkeiten von Sport Strefling in der Jocherstraße 7 Dachau

Start am 20. April 2023

(20.4.; 27.4.; 4.5.; 11.5.; 25.5.; 1.6.; 15.6.; 22.6.;

Maximal 8 Teilnehmer

Kosten pro Teilnahme 8.- €

Gemeinsam, mit Dani, mehr Augenmerk auf unsere Füße legen.

dehnen

bewegen

entspannen

Allgemeine Dehngymnastik von den Zehen bis zum Kopf

Falls vorhanden gerne eine Gymnastikmatte, einen Igelball (stelle ich aber auch) und ein Handtuch mitbringen.

Anmeldung unter sport@sportstrefling.de oder 08131-3350500

Übungsleiterin Daniela Gaßner

In Kooperation mit dem TSV 1865 Dachau

