



Koronarsport



- Wann:** Dienstag um 18.30 Uhr
- Treffpunkt:** Sportheim Mainzer Str.
- Dauer:** 1 Stunde
- Wie:** Umfasst Übungen mit dem Ziel die Ausdauer und Kraft zu stärken sowie die Koordination und die Flexibilität zu verbessern.
- Infos:** je nach Witterung im freien auf dem Sportplatz oder im Vereinsheim
2x pro Jahr 1 Hilfekurs mit Defi- Übungen
- Wer:** Dr. Günther Gebauer
Tel. 09307-290