

Spiel- und Sportverein DJK 1930 Gohr e.V.



Fußball • Breitensport • Boule - Gemeinsam – ein starkes Team

Unser Sportangebot: Wirbelsäulen-Gymnastik

Zweimal pro Woche findet unsere Wirbelsäulen-Gymnastik an *Dienstags und mittwochs jeweils von 17.00 bis 18.00 Uhr* bietet unsere Übungsleiterin Rita ein abwechslungsreiches Programm aus Yoga, Pilates und Taichi an. Abwechslungsreiche Übungen für die gesamte Wirbelsäule mit Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Dazu werden unterschiedliche Materialien, wie Terrabänder, Bälle und Hanteln benutzt. Die Wirbelsäulen-Gymnastik ist für jedes Alter geeignet, ob jung oder alt - jeder kann mitmachen! Gemeinsam Sport machen und jederzeit einsteigen und auch Spaß haben, kommt gerne zu einem Schnuppertraining vorbei.

Bei Fragen wendet euch gerne an unsere Übungsleiterin Rita Inhoffen, Tel.: 02182-9737

