

Jahresbericht 2025 Wirbelsäulengymnastik

Wir sind eine entspannte Gruppe die sich jeden Mittwoch von 9.00-10.00 Uhr im Mehrzweckraum des FV Wendelsteins trifft. Bei uns ist jeder herzlich willkommen. Momentan sind wir ca. 20 Personen, wobei die Personenzahl bei jedem Training variiert. Wir sind sehr stolz darauf, dass sich auch Männer in unsere Gruppe getraut haben und diese keine Berührungsängste vor unseren Dehnübungen haben.

Wir machen viele Übungen die unser Gleichgewicht fördern und kräftigen. Bei uns gilt die Devise: Jeder macht die Übung mit, die er körperlich schafft.

Also schaut einfach mal vorbei 😊

Liebe Grüße

Eure

Tanja