



Heike Hobich wurde mit Ihrer Männerfunktionsgymnastik-Abteilung **"Man(n) ist gesund und fit"** mit dem Qualitätssiegel

SPORT PRO GESUNDHEIT ausgezeichnet. Das Angebot von Frau Hobich bei der TSG Pfaffenwiesbach richtet sich an erwachsene Männer aller Altersgruppen.

"Ein kurzweiliges Fitness-Special, bei dem für jeden etwas dabei ist".

-

"Mit mobilisierenden Übungen erhalten oder verbessern wir die Beweglichkeit"

-

"Aus den Bereichen der klassischen Wirbelsäulen- und Funktionsgymnastik kräftigen wir die Rücken-, Bauch- und Beinmuskulatur".

-

Mit **Dehnübungen** werden die zur Abschwächung neigenden Muskeln trainiert.

-

Verschiedene **Entspannungstechniken** zum Abschluss der Stunde.

Übungsstunde:

Donnerstags von 20:00 – 21:00 Uhr in der Wiesbachtalhalle Pfaffenwiesbach