

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