



Röllchen Fit

Konventionelles Step-Training mit
Erweiterung der Tiefenmuskulatur

immer mittwochs ab dem 04.06.2025 um 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

- Training der Tiefenmuskulatur sowie des Bindegewebes
- Verbesserung der Fuß und Kniestabilität
- aktiviert die Muskulatur der Arme und Schultern bis hin zum kompletten Rumpf
- präventives Rückentraining
- Aufbau des Gleichgewichtssinnes
- Training der körperlichen Ausdauer
- Aktivierung des Herz- Kreislaufsystems



Leitung: Nicole Walter

**Kursort: Sportstätte Gym and Dance e.V.
Am Wullesee 4
75417 Mühlacker**

Gym & Dance e.V. Mühlacker ◦ Postfach 11 19 ◦ 75401 Mühlacker

07041/8099948 ◦ info@gymanddance.de