

Gymnastik- gruppe

WUNSTORF (mk). Im AWO-Ortsverein gibt es eine neue Gymnastikgruppe. Der Kurs bietet den Teilnehmern ein vielseitiges Fitnessprogramm. Mit Musik und Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht und das Körperbewusstsein gesteigert. Kräftigungsübungen der Po-, Bein-, Bauch- und Armmuskulatur bringen den Körper gezielt in Form. Auch die Rückenmuskulatur wird gestärkt. Treffpunkt ist jeden Mittwoch in der Maxstraße 43. Der Kurs findet in der Zeit von 16.45 bis 17.30 Uhr statt.