

Herrengymnastik ?

Ja, sie haben richtig gelesen. Es findet **jeden Freitag** um **19 Uhr** in **Lonsheim in der Gemeindehalle**, unter der Leitung von Simon Stork, eine Gymnastik für Männer statt. Willkommen sind Herren jeden Alters, die Spaß an der Bewegung haben. Es gibt keinen Druck, jeder macht, wie er kann. Die Philosophie, die dahinter steht, beinhaltet einen stabilen Rumpf, sowie stabile Oberschenkel, ein Training mit Sinn und Verstand, welches die Mobilität verbessern soll. Es findet ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Geräten (Gymnastikball, Stab, Therabandetc.) statt.