

Ball-stik

Kom og få brugt lattermusklerne, samtidig med at de andre muskler i kroppen også bliver rørt. Ball-stik bolden styrker blodomløbet og balancen, musklerne bliver masseret, du bliver mere smidig. Du får et bedre velvære, og myoserne forsvinder. Vi gennemgår grundøvelser, teknik bliver langsomt koblet på. I bund og grund er det gymnastik på en anderledes måde.

Bolden medbringes til træningen og det er en fordel at have tætsiddende tøj med lange ærmer og ben. Instruktør : Lis Nielsen,
tlf: 65 97 20 89/21 43 10 87