

Gezondheidssport

Na een coronastop is de Gezondheidssport in Linden onder leiding van Hansjoachim Dziemballa opnieuw van start gegaan. Ieder donderdagochtend zijn we in 'De Burcht' van 9.00-9.45 uur enthousiast in de weer om ons lichaam gezonder en fitter te maken. We beginnen met een warming up. Daarna doen we, liggend op het yogamatje, oefeningen om onze rug- buik- en beenspieren te verstevigen. De laatste tien minuten besteden we aan de cooling down.

Als je aanspreekt kom dan op donderdagochtend langs bij 'De Burcht' voor een gratis proefles.

Voor nadere info: kun je mailen naar: **info@hdzg-gezondheidssport**

De kosten zijn € 6,-- per les.

Tot ziens.