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.