

Vereinsleben im Reha-Sport-Bildung e.V.in Mössingen

Im Herbst haben wir für unsere Mitglieder einen Vitaltag durchgeführt. Der Vitaltag hat mit verschiedenen Kursen wie Pilates und Yoga begonnen, dann gab es ein kleines Frühstück mit Müsli und frischem Obst zur Stärkung. Danach stand Nordic Walking auf dem Plan mit anschließender



Teepause zur Erwärmung und abgerundet wurde der Tag mit einer Entspannungsstunde.

