

# GESUNDHEIT – GYMNASTIK

## **Online Fitness-Kurs**

*Dozentin: Lea Scholz*

Fit und gesund von zuhause aus. Mit diesem online Kurs bieten wir für alle die Möglichkeit sich daheim fit zu halten. Verschiedenste Übungen (z.B. auch mit dem Terraband) zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, Zirkel- und Ausdauertraining – ganz einfach zuhause im Wohnzimmer.

Voraussetzung ist eine E-Mail-Adresse und ein Endgerät wie PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, um an dem Kurs online teilzunehmen! Kein Kurs jeweils am 1. Montag im Monat.

**8 Abende**, jew. Montag von 17.30 – 18.30 Uhr

Beginn: Montag, **14. März 2022**

Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer / 34,-- € ab 8 Teilnehmer

Veranstaltungsort: Zuhause😊