

GYMNASTIK

Online Fitness-Kurs

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 Theraband) 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.

Kurs-Nr. 22HTH3002

Dozentin: Lea Scholz

Gebühr: 34,-- € ab 8 Teilnehmer / 44,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 19. September 2022, 8 x, jew. Montag von 17.30 – 18.30 Uhr

Kurs-Nr. 22HTH3003

Dozentin: Lea Scholz

Gebühr: 21,-- € ab 8 Teilnehmer / 28,-- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 16. Januar 2023, 5 x, jew. Montag von 17.30 – 18.30 Uhr