

# 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