

Kostenlose Online-Schnupperstunde (ZOOM)

Samstag, 16. Oktober 2021

15:00 bis 16:00 Uhr



Handtuch-Workout

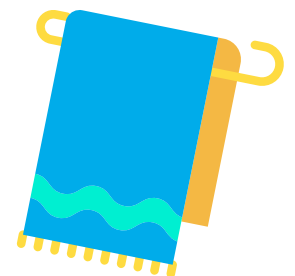
Was ist Handtuch-Workout?

Mit einem Handtuch zur Wunschfigur. Schnapp dir ein Handtuch und los gehts mit einem effektiven Training ohne teure Ausstattung. Das Handtuch-Workout ist eine tolle Möglichkeit sich fit zu halten, Kraft und Stabilität aufzubauen und sein Wohlbefinden zu steigern.

Was brauchen wir?

- 1 normal großes Handtuch (kein Bade- oder Gästehandtuch)
- 1 Matte (oder Teppich ...)
- gute Laune

Eine gewisse Grundfitness ist hilfreich.



Die Stunde wird über ZOOM abgehalten. Der Link wird rechtzeitig vor Beginn des Kurses verschickt.

Weitere Auskünfte und Anmeldung: Kneipp-Verein Spiesen e.V.
Christine Pejić-Berrard, Telefon: 0157 86143191 oder
christine.pejic-berrard@kneipp-verein-spiesen.de