

3047fit

Training zu Hause

Damit wir uns trotz Corona sportlich betätigen können, werden jede Woche neue Übungen aufgeschaltet.



- Kraft
- Beweglichkeit
- Koordination
- Dehnen
- Line Dance
- usw.

- Jeden Donnerstag publiziere ich auf der Homepage neue Übungen.
- Alle Übungen sind mit Foto und kurzer Beschreibung erklärt.
- Die Übungen sind für Alle geeignet.
- Nur ein Mätteli wird gebraucht.
- Und los geht's....

Website: www.3047bewegt.ch

Regina Beeler
Sportkoordinatorin