

Online-Kurs:

Onlinekurs: Fit & Relax

Onlinekurs

Fit & Relax ist ein Bewegungsprogramm, das den ganzen Körper trainiert. Ziel sind die Kräftigung der Muskulatur, die Förderung der generellen Fitness und der Abbau von Verspannungen. Kraft, Ausdauer, Agilität, Beweglichkeit und Schnelligkeit werden gefördert, und das Wohlbefinden gesteigert. Dieser Kurs ist für jeden und jedes Level geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Matte, Laptop, gute Internetverbindung

Kursnummer: M4204W

Beginn: Mittwoch, 24.02.2021 09:00-10:00 Uhr (10 Termine)

Leitung: [Elena Graßmann](#)

Gebühr: € 60,00 (ab 3 Teilnehmern)

onlinekurs: live im Internet von zu Hause aus teilnehmen

[Zurück](#)

[In den Warenkorb](#) 