

Veranstalter
SKV Nauheim e.V.



Schnupperstunde
07.09.2021
Kursstart
14.09.2021

FUNCTIONAL FITNESS

Komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Unterstützungen wie Kettle Bells oder Minibands.

Wer? Jeder, der keine Mobilitätseinschränkungen hat

Wann? Dienstags um 18.00 Uhr

Wo? In der SKV Halle Nauheim

Was wird benötigt? Etwas zu trinken und eine Sportmatte

Weitere Infos über

geschaeftsstelle@skvnauheim.de



Unser besonderer Dank
richtet sich an die Sponsoren

