
FIT mit FUN

Lustige Übungen für die Beweglichkeit, das Gleichgewicht, die Reaktionsfähigkeit - so genanntes "Braingym" - passend für den Alltag werden gespickt mit Hintergrundinformation gezeigt und praktisch ausprobiert.

Information

Kursdauer: 2 Einheiten

Kursbeitrag: Die Teilnahme ist kostenlos!

Fachbereich: Gesundheit und Ernährung

Mitzubringen: sportliche Indoor-Kleidung und Trinkflasche

Verfügbare Termine