



SCHNUPPERN!

Outdoor Fitness

Komm in die Natur und mach dich fit!

Outdoor Fitness baut Stress ab, steigert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer!

Das Immunsystem wird gestärkt.

Wir nutzen alles, was uns das Umfeld bietet, z. B. Bäume, Steine, Treppen usw.

Wer Spaß am Joggen oder Power Nordic Walking hat, ist hier genau richtig!

Bitte Thera- oder Miniband mitbringen und auf entsprechende Kleidung achten!

Am Samstag 6. April von 11 bis 12 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Hallenbad

Leitung: Monika Theiss-Müller