



Easy Fitness Training - Onlinekurs

Donnerstags 9.00 - 9.45



Karin Bradley

Dipl. Sportwissenschaftlerin

Sporttherapeutin

Yogalehrerin

zertifizierte Achtsamkeitslehrerin des MBSR Verbandes

Easy Fitness Übungen

Dieser Kurs bietet leichtes Cardiotraining ergänzt mit motivierenden Kraft und Dehnübungen. Geeignet für unerfahrene Trainierte, wie auch Frauen mit geringer Fitness.

Bitte melden Sie sich im Büro des Fördervereins zu diesem Kurs an.