

SPORT

Kostenfreie Angebote!
vom 14. Juni bis
15. September 2024

IM PARK

Kostenfreie Angebote im Quartier



Ganzkörpertraining

Ein fitter Körper fängt bei den Füßen an und findet am (und im) Kopf seine Abrundung. Jeder kann mit seinen ganz persönlichen Möglichkeiten und Limits viel für seine Fitness tun, wenn durch das Training von Muskelketten die Leistungsfähigkeit der Beine, vom Bauch, Rücken und Schultern mit dem Nacken, erhöht wird.

Ort:	HS Niederrhein J Gebäude Wiese
Adresse:	Reinarzstraße 49 47805 Krefeld
Tag:	Mittwoch
Termine:	26.06.2024 bis 24.07.2024 21.08.2024 bis 11.09.2024
Uhrzeit:	14:45 – 15:45 Uhr