
September 2022

Fitness- Basics



Lerne die Grundübungen aus der Fitnesswelt des Krafttrainings kennen, mit welchen du effektiv deine Ziele erreichen kannst!

mittwochs: 17:30 Uhr
donnerstags: 10:05 Uhr
(jeweils 15 min.)

Viel Spaß wünscht dir dein **aktiva** -Team!