

Workout PLUS

Workout PLUS hat das Ziel mit einfachen aber effektiven Übungen nicht nur die Fitness zu fördern, sondern als PLUS speziell die Komponente Mobilität und Stärkung des Rückens.

Sei dabei !!

Da das Workout in der Halle 7 stattfindet, trainieren wir ohne Turnschuhe 😊