

## Fit durchs Jahr

---

„Fit durchs Jahr“ ist eine abwechslungsreiche und präventive Gymnastikstunde, die für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet ist. Ein Einstieg ist somit jederzeit möglich. Mit Unterstützung durch Klein- geräte, wie zum Beispiel, Looptheraband, Kakteenhanteln, Flexibar und unterschiedlichen Gymnastikbällen wird die Stunde nie langweilig. Gymnastikmatte und Handtuch sollten neben einem Getränk immer als Grundausstattung mitgebracht werden. Mach mit und sei dabei!