

FITNESS-WEG

Aktuell geltende Corona
Regeln sind zu beachten!

Benutzung auf eigene Gefahr!

Eltern haften für ihre Kinder!

FITNESS-WEG

Informationen

Es wird benötigt:

- Matte
- Trinkflasche
- Handtuch

Bei jeder Übung auf die Körperspannung achten:

- Rücken gerade
- Bauch anspannen
- Schulter tief
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

Die Wiederholungen sind variabel

Die Variationen sind Vorschläge