

Termine Hohe Schrecke — Detailinformation

Bewegung, Energie und Kraft

Bei diesem Outdoor Training wird der Wahrnehmungssinn geschärft und zugleich die Abwehrkräfte gestärkt. Überlastungsschäden werden minimiert, weil jeder auf seinem eigenen Level mitmachen kann. Start 10.00 Uhr, Treffpunkt: Großmonra am Sportplatz, Strecke ca. 10 km mit eingebauten Fitnessseinheiten, Dauer: 4 – 5 Stunden, Kosten: 10,00 € p.P. Fitnesstrainer im, Gesundheitssport und Outdoor Coach Kathrin Seeger, Anmeldung unter: Tel. 03635 482990 oder 01726586357, k.seeger1@freenet.de

Termine: