

Fit'n'Run

auf der Langsamstraße



ab 13.03.2023

Wer?

jeder kann
mitmachen

Wo?

PP Sporthalle
TuS Glarum

Wann?

montags
18:00 bis 19:00

Gehen, Laufen, Joggen ...

alles erlaubt bei den kurzen wiederkehrenden
Laufeinheiten, um die Ausdauer zu trainieren

Squats, Lunges, Kniebeugen ...

leichte WorkoutÜbungen zwischen den Läufen
kräftigen Muskeln und straffen deinen Body



INFOS BEILYDIA HUBER

TEL.: 04423 / 914719