



Oberkörper-Zerstörung à la Sascha Huber

Ich biete ein gemeinsames Training ohne Hilfsmittel, sondern lediglich mit eigenem Körpergewicht an. Ihr braucht dazu nur ein Handtuch, eine Matte und einen Liter Wasser. Und danach wahrscheinlich Magnesium ;).

Übungen: Verschiedene Liegestützvarianten, verschiedenen Bauch & Rückenübungen und am Ende gibt's noch eine „Burpees-Party“ oder das „brennende Dach“.

Gelegentlich gibt es zum Abschluss noch einen kleinen Impuls/Vers und einen Gedanken.

Das Training geht selbst ca. 35 min man sollte aber 45 min einplanen.



Jeden Donnerstag, 17:30 Uhr




ab 14 Jahre, max. 20 TN



Jugendraum, FeG Breitscheid

Infos und Anmeldung

Jan Kaschke

 01702198147

@ jan.kaschke@feg-breitscheid.de