

Outdoor Fitness

FOLGENDE AUSSTATTUNG BENÖTIGST DU FÜR DEN KURSBEGINN



- Gute Laune und Spaß 
- festes Schuhwerk
- Wohlfühlkleidung die dich nicht einengt
- Nicht zu warme Kleidung wählen, beim Sport wird dir warm
- Zwiebel Look geeignet
- Sonnenschutz
- Regenschutz
- im Winter richtige angepasste Kleidung
- Getränke/eventuell bei Bedarf Traubenzucker
- Walking Stöcke werden nicht benutzt, auf Wunsch können eigene Walking Stöcke für die Ausführung von Nordic Walking benutzt werden

Kontaktdaten:

Mail: info@bewegungsraumkatjawagner.de |

Tel.: 037381 960653 | Mobil: 0176 24753922

- Hinweis: Bei Starkregen, Gewitter und Sturm findet die Einheit Indoor statt oder wird nachgeholt

 **super
MAMAfitness**
in Penig

 **Bewegungsraum**
Katja Wagner