

# Stay Vital Workout mit Pia Fels

- natürlich online -



Was machen wir?

- Ganzkörpertraining: Schwerpunkt rhythmische und athletische Bewegungen
- Funktionelle Übungen im Bereich Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination
- Für Beine, Arme, Rumpf und Po ( und auch kleinere Muskelgruppen)

Was brauchst du?

- Eine Unterlage für die Bodenübungen
- Ein Gerät mit Internetzugang
- Was(ser) zu trinken

Und natürlich.....eine große Portion Motivation  
Krieg ich das hin?

Na klar. Die verschiedenen Intensitätslevel der Übungen ermöglichen sowohl (Wieder-) EinsteigerInnen als auch Fortgeschrittenen eine Teilnahme an diesem Workout.

. Was noch?

Beginn: Montag, 04.01.2021 (Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich)  
von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Ort: Online-Kurs über Zoom (kostenlose Installation von Zoom notwendig, einfache Handhabung über Handy (App) und Laptop/PC).

Preis: Für Mitglieder des SV RW Wohldenberg ist dieses Angebot kostenfrei, für Nichtmitglieder wird pro Kursstunde eine Gebühr von 5 € erhoben.

Anmeldung unter: [Annette.Leifholz@htp.com](mailto:Annette.Leifholz@htp.com) (du erhältst danach eine Bestätigungsmail nebst Link) Rückfragen ab 17.00 Uhr unter: 0176 21380652 (Annette Leifholz)

