



Sgi-Flitzebogen 27. April 2020

Angebot für Vereinsmitglieder

Skype Sport mit Antje und Silvio

Wer mitmachen möchte, bitte Skype herunterladen und einwählen. Anbei die Termine der kommenden Woche. Update jeweils sonntags.
Wir wünschen Euch viel Spaß.

Inhalt: Beweglichkeit und Ganzkörpertraining,
Therabandtraining

Dauer: ca. 60 Min.

Was wird dazu benötigt?

Gymnastikmatte (oder vergleichbares),
Theraband
2 Wasserflaschen oder 2 Gewichte (je ca. 0,5kg)

Hier die Termin für diese Woche:

Montag, 27.4.20, 19:00 Uhr, Ganzkörpertraining mit Antje

Zielgruppe: Erwachsene

<https://join.skype.com/lpJDAdlrWL78>

Dienstag, 28.4.20, 17:30 Uhr, Ganzkörpertraining mit Silvio und Antje

Zielgruppe: Schüler und Jugend

<https://join.skype.com/Q3jkaYrvDGk0>

Mittwoch, 29.04.20, 19:00 Uhr, Ganzkörpertraining mit Antje

Zielgruppe: Erwachsene

<https://join.skype.com/lpJDAdlrWL78>

Donnerstag, 30.04.20, 17:30 Uhr, Ganzkörpertraining mit Silvio & Antje

Zielgruppe: Schüler und Jugend

<https://join.skype.com/Q3jkaYrvDGk0>