



SV Tennenlohe e.V. 1950 präsentiert

CALISTHENICS

Calisthenics ist ein Trainingsprogramm, das auf dem eigenen Körpergewicht basiert und es ermöglicht, den gesamten Körper flexibel und sicher zu trainieren, ohne teure Ausrüstung oder Verletzungsgefahr.

Mit einer einfachen Yoga-Matte kannst du beginnen.

MITTWOCH 20-21 UHR

Sebastianstraße 2a
91058 Erlangen

