

Roter Stern Berlin 2012 e.V.

Datum: am 21.01.2021 um 18:30-19:30

Titel: Online Fitness

Wir treffen uns auf Jitsi, wo keinerlei Anmeldung notwendig ist, und machen allein-gemeinsam Sport unter Anleitung von Boxtrainer Moritz.

Schaut vorbei! Kamera und Mikrofon können, aber müssen nicht, angemacht werden. Ihr braucht nur ein bisschen Platz um euch herum und idealerweise eine Matte oder andere weiche Unterlage, für Übungen auf dem Boden.

Es erwartet euch eine kurze Aufwärmung, das Training und eine Dehnung hinterher. Das Ganze dauert ungefähr eine Stunde.

Schreibt mir eine Mail an info-boxen@roter-stern.berlin, um den Link zu erfahren.
