HELPING HANDS

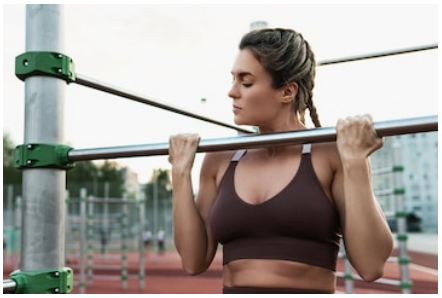
Sommerkurs Calisthenics

Was ist "Calisthenics"?

Calisthenics ist ein körperliches Training im Freien bei dem in der Regel mit dem eigenen Körpergewicht trainiert wird. Zusatzgewichte und Geräte oder Maschinen wie beim klassischen Krafttraining im Fitnessstudio werden in der Regel nicht benötigt.
Der Begriff Calisthenics bedeutet wörtlich ins Deutsche übersetzt Gymnastik. Synonym wird auch der Ausdruck Streetworkout verwendet.

Wo und wann findet es statt?

Wir treffen uns immer um 11Uhr am „Körperkraftpark am Poststadion“ im Fritz-Schloß-Park in Moabit. Die Termine sind zwischen dem 13. und 29. Juli und rechts im Kalender eingetragen.



Teilnehmerliste, bitte hier eintragen

Name	Telefonnummer

Name	Telefonnummer