



Online Sportangebot

Du möchtest etwas Gutes für dich und deinen Körper tun?

Dann mach bei unserem Online Sportangebot mit! Jeden Mittwoch wird unter Anleitung einer ausgebildeten Fitnesstrainerin Zumba getanzt. Das Sportprogramm am Donnerstag wird gemeinsam in der Gruppe erstellt. Zur Auswahl stehen beispielsweise Bauch—Beine—Po- Übungen, Aerobic, Yoga uvm.

Das Online Sportangebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen im Alter zwischen 14 bis 27 Jahren. Die Teilnahme ist kostenlos. Melde dich jetzt per E-Mail oder telefonisch an.

Wann:

Mittwochs, 16:00 Uhr Donnerstags, 16:00 Uhr

Link für Online Sport:

Den Link erhaltet ihr nach der Anmeldung!

Anmeldung:

Tel. 0202 / 976 484 - 74 otayyar@diakonie-wuppertal.de

