



FITNESS

AM SCHËTTER TREFF

LU

D'Fitness Coach Gwendy Stiefer-Majerus weist Iech Turnübungen fir um Stull oder um Canapé, déi een einfach doheem nomaache kann.

Dir kënt entweder nokucken oder matmaachen! Wann Dir matmaacht, denkt drun, Iech bequeem unzedoen an Dir kënt gär Hantele matbréngen.

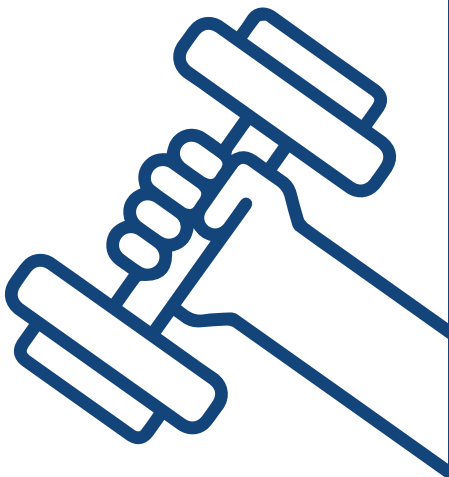
Eng Kéier de Mount um 15 Auer am Schëtter Treff. 2, Place de l'église - Schuttrange

FR

La Fitness Coach Gwendy Stiefer-Majerus vous montrera des exercices à faire sur une chaise ou un canapé, que vous pouvez facilement réaliser à la maison.

Vous pouvez soit regarder, soit participer ! Si vous participez, pensez à vous habiller confortablement et n'hésitez pas à apporter des haltères.

Une fois par mois à 15 heures au Schëtter Treff. 2, Place de l'église - Schuttrange



EN

The fitness coach Gwendy Stiefer-Majerus will show you exercises on a chair or a sofa, which you can easily do at home.

You can either watch or participate!

If you participate, remember to dress comfortably and feel free to bring dumbbells.

Once a month at 15 o'clock in the Schëtter Treff. 2, Place de l'église - Schuttrange

DATUMER / DATES

16.10.2024

13.11.2024

11.12.2024

5€
pro Persoun


Schëtter
Kulturkommissioun