



# FITNESS

## AM SCHËTTER TREFF

LU

D'Fitness Coach Gwendy Stiefer-Majerus wéisst lech Turnübunge fir um Stull oder Canapé, déi een einfach fir Doheem nomaache kann.

**Dir kennt entweder nokucken oder matmaachen!** Wann dir mat maacht, denkt drun lech bequeem unzedoen an dir kennt gären Hantele matbréngen.


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

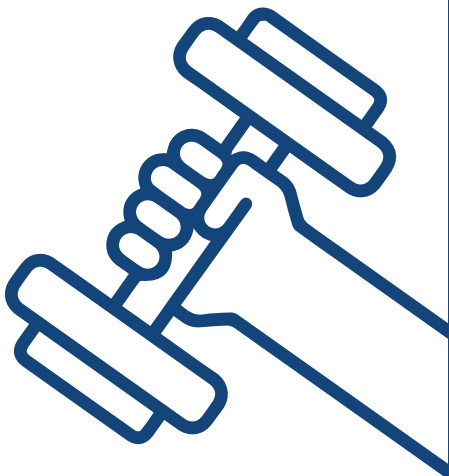
FR

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

**Vous pouvez soit regarder, soit participer !** Si vous participez, pensez à vous habiller confortablement et 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 showcase exercises you can do on a chair or a couch, which you can easily do at home.

**You can either watch or participate!**

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

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

**5€**  
pro Persoun

**DATUMER / DATES**

**11.07.2024**

**18.09.2024**

**16.10.2024**

**13.11.2024**

**11.12.2024**

Organiséiert vun:



**Schëtter hëlleft**  
a.s.b.l.

Énnert dem Patronage vun der  
**Schëtter Familljekommissioun.**