



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.

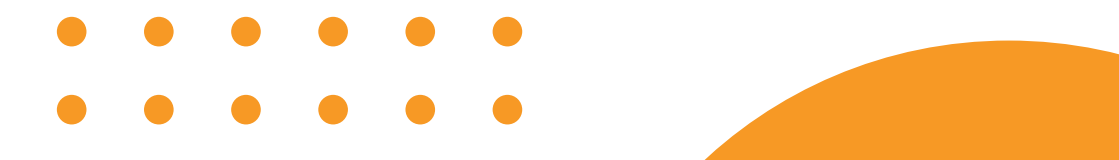
Eng Kéier de Mount um 15 Auer am Schëtter Treff. 2, Place de l'église - Schuttrange

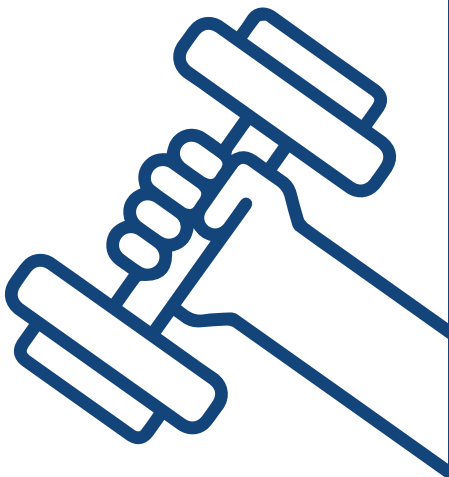
FR

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

18.09.2024

16.10.2024

13.11.2024

11.12.2024

Organiséiert vun:



Schëtter hëlleft
a.s.b.l.

Ënnert dem Patronage vun der
Schëtter Familljekommissioun.