

Oster Online Workout



OSTER – WORKOUT – ONLINE
am Ostermontag , 05.04.2021
ONLINE per Zoom

10 Uhr bis 10.30	WARM UP & CARDIO
10.30 bis 11 Uhr	Funktionelles Training
11 Uhr bis 11.30	STRETCH & RELAX

Anmeldung unter gymnastik@fc-ostheim.de oder bei Euren Trainern.
Nach Anmeldung erhalten Sie die notwendigen Informationen und die LINKS, die Euch zum jeweiligen WORKOUT führen.

Ostermontag, 05. April 2021 ab 10.00 Uhr

Anmelden unter: Gymnastik@fc-ostheim.de