

TURNERSCHAFT
KÖLN-MAUENHEIM 1921 e.V.



TAG DER OFFENEN TÜR CALISTHENICS



Mach mit!
11.01.2025
13.30 – 15.00 Uhr

STÄRKE – BEWEGLICHKEIT – KONTROLLE

Calisthenics ist ein Training mit dem eigenen Körpergewicht. Mit Übungen wie Klimmzügen, Dips oder Liegestützen kannst du deinen Körper stärken und flexibel halten – ganz in deinem Tempo. Der Fokus liegt nicht nur auf **Muskelaufbau**, sondern auch auf der **Verbesserung deiner Mobilität und Balance**. Egal ob Einsteiger oder Profi, Calisthenics bietet jedem die Möglichkeit, Fortschritte zu erleben und eigene Grenzen zu überwinden.

TAG DER OFFENEN TÜR: CALISTHENICS

Samstag, 11.01.2025, 13.30 – 15.00 Uhr, Schulsportthalle Bergstraße