

# Inklusives Home-Gym

Du möchtest dich fit halten? 

 Du möchtest Spaß dabei haben?

Mache mit bei unserem digitalen Training!



**Angeleitet vom *inklusiven* Trainerteam**

Jeden Mittwoch von 18:30 – 19:30 Uhr

Ablauf: 18:30 – 18:35 Uhr → Reden, quatschen, Spaß haben

18:35 – 18:55 Uhr → Fitnessstraining

18:55 – 19:00 Uhr → Pause



19:00 – 19:20 Uhr → Freies Programm durch Trainerteam

19:20 – 19:30 Uhr → Abschluss, Reflexion

Du möchtest mitmachen? 

*Alles was du brauchst ist ein Handy , oder ein Laptop *

*Das Angebot ist komplett kostenlos*

Melde dich einfach bei Simon Niemeyer

s.niemeyer@djkdvkoeln.de 0177 696 4139



**Aktion**  
MENSCH

**DJK**

Sportverband  
DJK Sportverband Köln e.V.