

## Was sind Voraussetzungen?

Eine besondere Fitness ist nicht erforderlich, lediglich sind Sportbekleidung, ggf. Regenbekleidung, feste Sportschuhe und Getränke mitzubringen. Der BIB-Trainer<sup>®</sup> wird individuell ein Programm nach leichter, mittelschwerer oder anspruchsvoller Belastungsanforderung umsetzen. Dies dient dazu, den Teilnehmern ein insgesamt angepasstes Bewegungsprogramm zu ermöglichen.

Gefördert durch:



Unterstützt durch

