



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



ADVENTKALENDER DES TIROLER BILDUNGSFORUMS - VEREIN FÜR KULTUR UND BILDUNG

10. Dezember 2020

Der Lockdown und die Einschränkungen rund um die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie machen uns müde - und jetzt kommt auch noch der Weihnachtsputz ...

Die Erwachsenenschulen haben zahlreiche Kurzvideos zusammengestellt die uns in Bewegung bringen. Heute zeigen wir Ihnen eines, bei denen Sie den Weihnachtsputz perfekt mit gesunder Bewegung verknüpfen können.

Viel Spaß bei der bewegten Hausarbeit!

Video aus der Erwachsenenschule St. Leonhard im Pitztal, gestaltet von Katerina und Mario Fuchs, Fitnesstrainerin, Bodega-Trainerin
Dauer: 80 Sec.

https://tiroler-bildungsforum.at/online_angebot/hausarbeit-wird-zum-fitnessprogramm/