



TIROLER
BILDUNGS
FORUM



ADVENTKALENDER DES TIROLER BILDUNGSFORUMS - VEREIN FÜR KULTUR UND BILDUNG

11. Dezember 2021

Bewegungsangebote gehören zum festen Bestandteil aller Erwachsenenschulprogramme.

Nun während des Lockdowns mussten diese Angebote leider unterbrochen werden. Einige Erwachsenenschulen führten das Angebot online weiter und stellten auch zahlreiche Kurzvideos zusammen, damit wir in Bewegung bleiben.

Heute zeigen wir kurze Videos gegen verspannte Nacken-, Oberschenkel- oder Wadenmuskulatur. Sie haben Lust die Online-Angebote der Erwachsenenschulen in Tirol zu nützen – so schauen Sie vorbei unter: <https://tiroler-bildungsforum.at/erwachsenenschulen/#onlineangebote>

Viel Spaß und entspannte Muskulatur wünscht Thomas Garber!

Video aus der Erwachsenenschule St. Leonhard im Pitztal, gestaltet von Daniela Brugger, Fitness- und Vitaltrainerin.

Die Videos finden Sie [Hier](#).

6 Videos, Dauer: zwischen 87 und 144 sec

