

ACTIVDISPENS®

Sporthalle / salle de sport / palestra / sports hall / halla da sport

Für alle Übungen wird maximal folgendes Material benötigt:

2 Luftballons

3 Hackysack

3 Jonglierbälle

2 Petflaschen (0,5-1,0 l)

Theraband (verschiedene Stärken)

2 Volleybälle

1 Basketball

1 Gymnastikball

1 Tennisball

1 Langbank

1 Schwedenkasten

1-3 dünne Matten

1 Langstab

1 Springseil

1 Hometrainer (wenn vorhanden)

1 Reifen

Befestigungsmöglichkeit für Thera-Band (z.B. Sprossenwand, Kletterstange, etc.)