

ACTIVDISPENS®

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

Per tut ils exercizis vegn duvrà maximalmain il suandant material:

2 balluns

3 hackysack

3 ballas da schonglar

2 buttiglias da PET (0,5-1,0 l)

bindels da tera (differentas fermezzas)

2 ballas da volley

1 balla da basket

1 balla da gimnastica

1 balla da tennis

1 banc lung

1 chascha svedaisa

1-3 mattas da gimnastica satiglias

1 bastun lung

1 suga da siglir

1 hometrainer (sche avant maun)

1 rintg

pussaivladad per fixar ils bindels da tera (p.ex. stgalera, stanga da raiver e.u.v.)