

Squash*



Squash ist ein spannender Sport, der intensive körperliche und geistige Herausforderungen bietet. Das schnelle Tempo und die ständigen Richtungswechsel fördern Ausdauer, Agilität und strategisches Denken. Zudem ist Squash ein effektives Ganzkörpertraining, das man bei jedem Wetter spielen kann, was es besonders praktisch und attraktiv macht.

** Steckbrief in Vorbereitung*