

FITNESS beim TuS VOSSWINKEL



FITNESS MIX - NEUER KURS ab dem 2. April 2019

Übungsleiter: Julia Zacharias, Trainer C Breitensport, Fitness und Gesundheit

Ort: Turnhalle Vosswinkel

Termin: immer Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr

Übungsziel: Effektives Ganzkörpertraining (Kräftigung und Ausdauer)

Übungsinhalte: Ein abwechslungsreiches Workout mit Kleingeräten (Kurzhaanteln, Thera-/Rubberband, Brasils, etc...) oder mit körpereigenem Gewicht. Alles natürlich zu motivierender Musik.

Zielgruppe: Frauen und Männer jeder Altersklasse. Anfänger und Wiedereinsteiger.

Bitte zu jeder Kursstunde eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ausreichend Flüssigkeit mitbringen.

Anmeldungen unter 0151 28701182 oder per email juliazacharias82@web.de
Für Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf Euch