NEU BEIM TUS: FULL BODY FITNESS

Jeden Mittwoch
19 Uhr
LVR Donatusschule



Kursbeschreibung:

Du hast wenig Zeit, willst aber trotzdem fit bleiben?
In 60 Minuten trainierst du mit Kurzhanteln den kompletten Körper. Wir starten mit einem lockeren Aufwärmtraining und beenden die Stunde mit einem ausgiebigen Stretching. Jede Stunde ist anders, mal klassisch, mal Zirkeltraining. Du bestimmst deinen Schwierigkeitsgrad.
Alle Übungen sind gelenkschonend und für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.
Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer.

JOIN NOW

TuS Schwarz-Weiß Brauweiler 1951 e.V.
www.tus-brauweiler.
info@tus-brauweiler.de