



Neuer Kurs mit Antonia

Full Body

Full Body ist eine intensive Fitnessseinheit bei der Cardio, Funktional Training und Kraftübungen kombiniert werden. Einfache, unkomplizierte Bewegungsabläufe mit großer Wirkung auf Deine Fitness, Kraftausdauer und Beweglichkeit mit Spaß und energiegeladene Musik

So schnell macht Dich kein anderes Training fit

Dauerangebot ab 23.02.2022

**Mittwochs 18.30-19.30
im TG Turm, 1.OG.**

Teilnahme für TG-Mitglieder kostenlos, für Nichtmitglieder gegen Gebühr

Anmeldung bei Antonia Knust, Fitness-Trainerin
antoniaknust@t-online.de oder fitness@tg-laudenbach.de