



„Intervalltraining“

Los geht's mit einem dynamischen Warm-up um dich zu mobilisieren und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen.

Im darauffolgenden Intervalltraining gibt es einen schnellen Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen. Die Übungen finden im Stand und am Boden statt. Dieses Workout ist perfekt, um deinen Stoffwechsel anzukurbeln, die Ausdauer zu pushen und Körper & Fitness in Form zu bringen.

FREITAG 15.9. - 08.12.23 (29.9. entfällt) in der Halle

Ich freue mich auf DICH!

Nina Fath

Anmeldung unter: www.tg-laudenbach.de > kostenpflichtige Kurse