

ES GEHT WIEDER LOS!!!! ...

„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 09.9. – 28.10.22 um 18.00 - 19.00 Uhr in der TG-Halle

Ich freue mich auf DICH!

Nina Fath

BITTE UM VORANMELDUNG Anmeldung unter: www.tg-laudenbach.de > kostenpflichtige Kurse)