

Starte mit Power ins Jahr 2024 !

Intervalltraining mit Carina



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 02.02.24 – 15.03.24
um 18-19 Uhr in der TG-Halle

Anmeldung unter www.tg-laudenbach.de (kostenpflichtige Kurse)