

POWER WORKOUT – Neues Sportangebot beim TSV 1848 Hungen

**Du möchtest dich mal so richtig auspowern und deine Grenzen austesten?
Dann bist du hier genau richtig!**

Wir werden in diesem Kurs effektive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht ausführen. Dabei werden Kraft, Koordination und Beweglichkeit des ganzen Körpers abwechslungsreich trainiert. Jeder wird individuell herausgefordert und kann seine Stärken entfalten.

Aber Vorsicht ... es wird schweißtreibend!

Mittwoch 19:00 – 20.15 Uhr
Sporthalle GesaHu
Gymnastikraum
10 Einheiten **ab 04.05.2016**
1. Termin Probetraining!

Anmeldung: Ellen Wagner
06402/3118

w-ellen@gmx.de

