

„Body Fit“

mit Franzi und Yvonne

Freitag 09:15 - 10:30 Uhr - TG-Turm 2. OG



Dieses Training kombiniert vielseitige Übungen, die den gesamten Körper fordern und stärken. Mit dem Einsatz von Kleingeräten und dynamischen Bewegungen fördern wir Kraft, Beweglichkeit, Balance und Ausdauer. Begleitet von motivierender Musik trainieren wir effektiv und mit Spaß.

Ein besonderes Highlight sind abwechslungsreiche Intervalle mit variierenden Längen, die das Training intensiv und spannend gestalten. Jede Einheit umfasst eine Mischung aus aktiven Phasen im Stand und gezielten Übungen auf der Matte. Zum Abschluss sorgt eine wohltuende Entspannung mit Dehnübungen für einen perfekten Ausklang - der ideale Start in den Tag!

Dauerangebot für Mitglieder kostenlos- 75 Minuten

Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.

Anmeldung / Infos über Ingeborg Reschke

Email: fitness@tg-laudenbach.de oder Tel.: 015752907480