„Body Fit“
mit Sabine

Dies ist ein funktionales Training, bei dem alle Muskelpartien gefordert und trainiert werden. Auch Kleingeräte kommen zum Einsatz. Mit Musik und Spaß geht es um Kraft, Koordination, Mobilisation und Ausdauer, damit Du fit in den Tag starten kannst.

Sabine Ploetz ist ausgebildete Physiotherapeutin.

Dauerangebot für Mitglieder kostenlos- 75 Minuten
Freitag 09:15 – 10:30 Uhr – TG-Turm 2. OG

Bitte um Anmeldung! Einmal darf geschnuppert werden.
Anmeldung / Infos über Ingeborg Reschke
Email: fitness@tg-laudenbach.de oder Tel.: 06201-477094