

Neustart 8 Wochen Kurse



Für alle und jeden! Ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert. Jedes Mal, wenn du aus dem Kurs kommst, sprühst du nur so vor Energie und fühlst dich einfach toll!

30.06.2020 in der TG Halle um 20.00 Uhr

(Teilnehmerzahl begrenzt bitte um Anmeldung)

Zumba Fitness 7 Wochen Kurs für Einsteiger, Schwangere und Teilnehmer mit Rücken- oder Gelenkproblemen

Fitness Aufbau mit niedriger Intensität (ohne Sprünge). Fetzig lateinamerikanische Musik sorgt auch hier für absoluten Spaß und eine ausgelassene Stimmung.

08.07. 2020 im TG Turm um 9.00 Uhr

(Teilnehmerzahl begrenzt bitte um Anmeldung)

Ich freue mich auf jeden von euch

Kontakt Daten: Tina Schröder

tinchenklaus@freenet.de

0157 59600344

Trainingsort: TG Halle/Turm

Elekerstrasse Laudenbach

Kurse finden unter Corona Regeln statt.