



# fortlfd. Kurs

## „Power-workout“

**Wann:** freitags, 17.15-18.15 Uhr

**Wo:** **Bewegungshalle**  
TSG Seckenhäuser-Fahrenhorst e.V.,  
Timmstrasse 1, Stuhr

**Wer:** Frauen und Männer ab 16 Jahre

Bevor es in´s Wochenende geht noch ordentlich Kalorien verbrennen. Ein intensives Ausdauertraining (HIIT/Tabata/deepwork und vieles mehr) mit Step oder Kleingeräten wie Hanteln oder Tubes in Kombination mit Kräftigungsübungen. Das Angebot richtet sich an alle, die ein schweißtreibendes Training suchen.

Anmeldungen unter:  
**0421/893470 oder [tsgseckenhausen@web.de](mailto:tsgseckenhausen@web.de)**

**Kursleitung: Katrin Meisner**

Kursgebühr für 10x 60 Min.: 25,00 € Mitglieder/48,00 € Nichtmitglieder



[www.tsg-seckenhausen.de](http://www.tsg-seckenhausen.de)