



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

Kursleitung: Katrin Meisner

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



www.tsg-seckenhausen.de