

FITNESS – MIX FÜR ALLE

HALLE EMIL



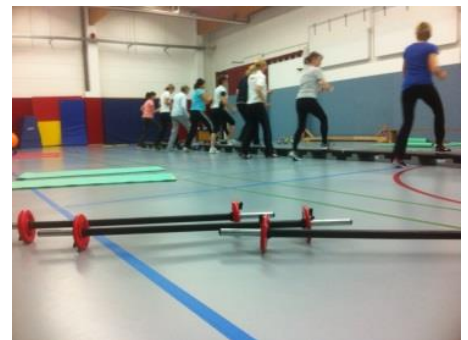
IMMER MONTAGS 19.45 – 20.45 UHR

FIT BLEIBEN AUCH 2017 !

GÄSTE ZAHLEN 3 EURO

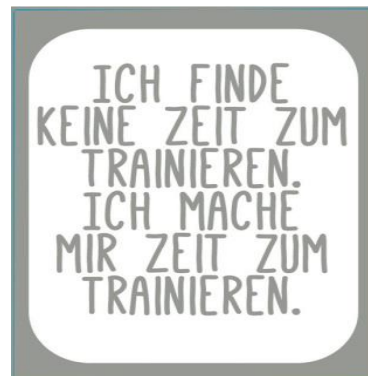
KOSTENFREI FÜR TUS-MITGLIEDER

Schwerpunkt ist das Training des Herz-Kreislauf-Systems zu fetziger, mitreißender Musik. Wir trainieren die Ausdauer, kommen kräftig ins Schwitzen, kurbeln den Fettstoffwechsel an, vergessen aber auch die Kräftigung nicht!



Bis zu den Herbstferien:

- 28.8. Langhanteltraining
- 4.9. Fatburner
- 11.9. HIIT (High Intensity Training)
- 18.9. Thai Bo
- 25.9. Workout mit der Kugelhantel
- 2.10. HIIT (High Intensity Training)
- 9.10. Langhanteltraining
- 16.10. BOP mit den T-Bows



TuS Schildgen 1932 e.V.

Geschäftsstelle: Mail: info@tus-schildgen.de - Telefon: 02202-258 573 - www.tus-schildgen.de