

FITNESS – MIX FÜR ALLE

HALLE EMIL



IMMER MONTAGS 19.45 – 20.45 UHR

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!



Unsere nächsten Termine:

19.3. Langhantel

26.3. Bauch-Beine-Po (3 Euro für alle – Osterferienprogramm)

9.4. Training mit der Kugelhantel

16.4. HIIT

23.4. Functional Training

30.4. Thai Bo

7.5. Zirkeltraining

14.5. Langhantel

28.5. HIIT

4.6. Bauch-Xpress

FIT BIS ZUM SOMMER



TuS Schildgen 1932 e.V.

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