

FITNESS – MIX FÜR ALLE

HALLE EMIL



IMMER MONTAGS 19.45 – 20.45 UHR

GÄSTE ZAHLEN 3,50 EURO

KOSTENFREI FÜR TUS-MITGLIEDER

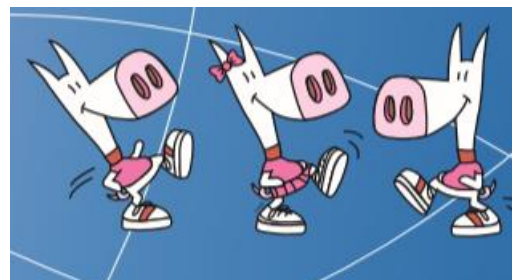
Schwerpunkt ist das Training des Herz-Kreislauf-Systems zu fetziger, mitreißender Musik. Wir trainieren die Ausdauer, kommen kräftig ins Schwitzen, kurbeln den Fettstoffwechsel an, vergessen aber auch die Kräftigung nicht!

Unsere nächsten Termine:

- 29.04. ThaiBo
- 6.05. HIIT
- 13.05. BBP
- 20.05. Langhanteltraining
- 27.05. Fit mit den Stabys
- 3.06. Functional Training
- 17.06. Fit mit der Kugelhantel
- 24.06. HIIT



Überwinde deinen inneren Schweinehund!



TuS Schildgen 1932 e.V.

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