

FITNESS – MIX FÜR ALLE



IN DEN SOMMERFERIEN - HALLE EMIL

GÄSTE ZAHLEN 3,50 EURO

KOSTENFREI FÜR TUS-MITGLIEDER

Wir trainieren jede Woche anders und damit abwechslungsreich, mal Ausdauer, mal Kraftausdauer und auch Kraft. Wir kommen ins Schwitzen und es macht Spaß, zu fetziger, mitreißender Musik gemeinsam zu trainieren.

Unsere nächsten Termine

MONTAGS 19:45 Uhr



5.7. Zirkeltraining

12.7. (Lang-)Hanteltraining

19.7. Functional Training

26.7. BBP

2.8. HIIT

9.8. Thaibo

16.8. Zirkeltraining

23.8. Functional Training

MITTWOCHS 19:00 Uhr

28.7. Step und HIT

4.8. BBP

11.8. Workout mit
Gymsticks

Handtuch und genug zu trinken mitbringen.
Und gerne eine eigene Matte.

TuS Schildgen 1932 e.V.

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