



TSV 1889 Wolfsanger e. V.

NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU NEU

Bodyworkout

in der Sporthalle der Bossentalschule

immer donnerstags von 19.10-20.10 Uhr



mit Sabine



und Elena



Bodyworkout

ist ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem die Hauptmuskelgruppen gezielt trainiert werden und die allgemeine Ausdauer verbessert wird. Mit fetziger Musik und viel Spaß an der Bewegung, rücken wir den Problemzonen auf die Pelle. Durch den Wechsel von Herzkreislauf- und Kräftigungseinheiten steht der Steigerung von Ausdauer, Stabilität, Leistungsfähigkeit und Elastizität des gesamten Körpers nichts mehr im Weg. Wer was für seinen Body tun will ist hier richtig. Angesprochen sind alle, die ihre Figur in Schuss halten oder bringen wollen. In diesem Kurs ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kommt und macht mit, wir freuen uns auf euch!

Der Kurs startet nach den Osterferien am 20.04.2017