

Ab 8. Mai 2024 neue Übungsstunde: „FITNESS-ZIRKEL“

(empfohlen ab ca. 16 Jahre)

WANN: mittwochs von 17 – 18 Uhr

WO: P1

BESCHREIBUNG: verschiedene Arten von Workouts zur Steigerung der persönlichen Fitness:

- Training von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit
- Durchführung mit Eigengewicht und evtl. Hilfsmitteln
- Training in deinem Level

VORAUSSETZUNGEN:

- Mindestalter ca. 16 Jahre
- Mitbringen von Handtuch u. Getränk
- Sportbekleidung (nicht abfärbende Hallenturnschuhe)
- und natürlich Motivation

WORKOUT mit dem eigenen Körpergewicht

