

Bodystyle meets Power

Optimiert aus den Powerthemen Tae Bo, Zirkel- und Functionaltraining

Für Frauen und Männer

Es werden nicht nur einzelne Muskeln gefordert, sondern der gesamte Körper wird mit Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Balance und vielem mehr trainiert.

Durch Einheiten mit Kleingeräten und dem Einsatz von Turngeräten, wie z.B. Kästen, wird DEIN Körper gestylt! Durch Boxen erlangst DU neue Power, DEIN Körper wird für den Sommer fit gemacht und gestrafft!

- Ort:** Turnhalle Kirchheim, Einsteinstrasse
Kurstermin: Dienstag: 20:30 – 21:30 Uhr
Kurslaufzeit: 8 Einheiten a 60 Minuten
Kosten: Mitglieder der **GTG** 15 €; Nichtmitglieder 35 €

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

Anmeldung und weitere Infos:

Miriam Melder
02253/543300

...Ausdauer ...Kraft

...Geschicklichkeit ...tolle Musik

...Power ...Bodystyle!