



Zirkeltraining



Ein ausgeglichenes, effektives und zeiteffizientes Ganzkörpertraining. Genau das Richtige, wenn du etwas für den Körper und deine Fitness tun möchtest. Dieser Kurs startet mit einem Warm-up. Danach werden in einer vorgegebenen Reihenfolge nacheinander verschiedene Übungen an unterschiedlichen Stationen absolviert. Abgerundet wird diese Stunde mit einem Gesamtkörper - Stretching.

Kursbeginn: Dienstag, 20.09.2022

Kurstage: dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Romäus Gymnastikraum

Leitung: Ralf Scherzinger

Preis: 62.- € / Kurs, 10 Termine
19.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnvereins)

Anmeldung: Geschäftsstelle TV Villingen (07721/26408) oder
per Mail info@tvvillingen.de