



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.

Beginn Kurs 1: Dienstag, 09.01.2024

Beginn Kurs 2: Dienstag, 09.04.2024

Kurstage: dienstags, 18.00 bis 19.00 Uhr
Romäus Gymnastikraum

Leitung: Ralf Scherzinger

Preis: 70.- € / Kurs, 10 Termine
25.- € / Kurs, 10 Termine
(für Mitglieder des Turnvereins)

Anmeldung: Online unter www.tvvillingen.de oder in
Ausnahmefällen telefonisch unter 07721/26408