



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, 17.09.2024
- 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