

Ausdauer- und Kräftigungstraining

Fitnessstraining mit Spaßfaktor



Fotos: Sportunion

- Verbesserung der Ausdauer
- Kräftigung des Bewegungsapparates
- Förderung von Geschicklichkeit und Koordination
- Vorbereitung auf den Wintersport
- Entspannungsinhalte

Leitung: Franz Ehrengruber, Tel.: 0681 840 248 59

Voranmeldung erforderlich

Wann: jeden Mittwoch ab 01 November um 19:30 Uhr

Letzter Kurstag: Ende März 2023

Wo: Turnsaal Sarleinsbach

Dauer: 60 – 70 Minuten

Kosten: 4€ je Teilnahme

Mitzunehmen:

- Funktionelle Indoor-Sportbekleidung
- Hallenschuhe
- Handtuch als Unterlage
- Ausreichend zum Trinken

