

Body Toning

Das Workout für Männer!



Der Kurs umfasst 12 Einheiten

Kursgebühr: 24€ Mitglieder / 72€ Nichtmitglieder

Anmeldung und Auskünfte unter: 3xs.rausch@email.de

2. Kurs Terminplanung

Du willst runter von der Couch und hast Spaß in der Gruppe zu trainieren? Dann ist unser neuer Kurs genau das richtige für Dich!

Body Toning ist ein Kurs für Männer, die ihren Körper definieren oder wieder in den aktiven Sport einsteigen wollen.

Unter der Leitung von Silke und Stefan Rausch kommt ihr bei vielfältigen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Einsatz von Therabändern so richtig ins Schwitzen. Dabei geht es im Allgemeinen um die Kräftigung, Stabilisation und Dehnung des Körpers, sowie Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und Ausdauer. Musik untermalt die Übungen.

Trainingsort:

Sporthalle Astheim
Berliner Str. 7, 65468 Trebur,
neben dem Bürgerhaus

Trainingstermine:

05., 12., 19., 26.03.2018
09., 16., 23.04.2018
07., 14., 28.05.2018
04., 11.06.2018

Trainingszeiten:

montags von 19:30 - 20:15 Uhr

Mitzubringen:

- gute Laue
- bequeme Sportkleidung
- Handtuch
- Gymnastikmatte, wenn vorhanden