



Body-Workout - InSTyle Fitness

JETZT ANMELDEN & MITMACHEN!

Ab Dienstag, 09. Januar 2024 bietet die Turnabteilung des TSV Untergruppenbach den Kurs „Body-Workout – InSTyle Fitness“ in der Stettenfelshalle (Festsaal) an.

Es erwartet Sie ein intensives, abwechslungsreiches und funktionelles Ganzkörpertraining. In dem 60-minütigen Workout werden alle Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit) trainiert.

Der Name InSTyle Fitness steht für:

- Abwechslungsreiche Workouts
- Verbesserung der Fitness
- Ganzheitlichen Muskelaufbau
- Steigerung der Kondition
- Spaß beim Training

Das Belastungsniveau ist sehr individuell, und die Übungen sind über Variationen für jeden Teilnehmer (Männer und Frauen) gleichermaßen geeignet. Mitmachen lohnt sich!

Natürlich ist auch ein nachträglicher Einstieg und ein Probetraining (1x) möglich.

10 Termine

ab 09. Januar 2024 jeden Dienstag (außer Schulferien)

20.30 – 21.30 Uhr

Festsaal der Stettenfelshalle (seitlicher Eingang)

Ermäßigte Preise für TSV Mitglieder!

Anmeldung und Informationen bei:

Sascha Teichmann

Fitnesstrainer

Tel.: 0172 – 78 19 994 E-Mail: sascha_teichmann@gmx.de