



Power-Workout by GEKKO-T-SPORTS

JETZT ANMELDEN & MITMACHEN!

Ab Dienstag, 17. Sept. 2024 bietet die Turnabteilung des TSV Untergruppenbach den Kurs „Power-Workout by GEKKO-T-SPORTS“ in der Stettenfelshalle (Festsaal) an.

Es erwartet dich ein intensives, abwechslungsreiches und funktionelles Ganzkörpertraining. In dem 60-minütigen Workout werden alle Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert.

Mein Kurs steht für abwechslungsreiche Workouts, Verbesserung der Fitness, ganzheitlichen Muskelaufbau, Steigerung der Kondition und natürlich Spaß.

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

Mitmachen lohnt sich. Natürlich ist auch ein nachträglicher Einstieg und ein Probetraining (1x) jederzeit möglich.

Kurs: 12 Termine

Ab 17. Sept. 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