



Heuer Corona- bedingt unter Einhaltung der vorgegebenen Maßnahmen

Fitnessmix – UNION Wintertraining

Für alle ab 15 und alle Junggebliebenen

Bei diesem Fitness-Training sollen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination abwechslungsreich verbessert bzw. stabilisiert werden.

Im Vordergrund steht nicht der Wettkampf Intensität frei Wählbar.

Bitte eigene Turnmatte mitnehmen.

Aufgrund der derzeitigen Vorschriften versuchen wir das bestmögliche Training für euch vorzubereiten.

Doch der Spaß soll nicht zu kurz kommen!!



Auf Euer Kommen freuen sich Sonja Leimlehner, Kevin Freinschlag
Jeden Mittwoch von 20. Oktober 2021 bis Weihnachten
18:30 bis 19:30



Kondition/Fitness aufbauen und verbessern



Gemeinsamer Spaß durch Sport und Spiel



Geschickter und beweglicher werden



Muskulatur kräftigen

Gratis für alle Mitglieder der Sportunion Allerheiligen.
Kosten für Nicht Mitglieder 10 € pro Teilnehmer