

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

Die Verwendung von Kleingeräten (Bälle, Langbänke, Matten, Thera-Bänder, Hanteln, Springseile, ...) ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm.

Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!!



Auf Euer Kommen freuen sich Sonja und Kevin

Jeden Mittwoch von 11. Oktober 2023 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

Wir weisen sie darauf hin, dass bei dieser Veranstaltung fotografiert wird und veröffentlicht werden könnte. Wollen sie es nicht bitte dem Veranstalter melden.

Newsletterabmeldung unter sportunion-allerheiligen@gmail.com