

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, Sprungseile,...) ermöglichen ein abwechslungsreiches Programm.

Auch der Spaß kommt nicht zu kurz!!

Auf euer Kommen freuen sich Sonja und Kevin
**Jeden Mittwoch von 14. Oktober 2026 bis Weihnachten
18:30 bis 19:30**

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