



AFTERWORK FITNESS

ab 16 Jahre

Alle, die sich Auspowern wollen, gerne an ihre Grenzen und/oder darüber hinausgehen und dabei Stress abbauen möchten, sind in diesem Kurs herzlich Willkommen.

Mit diesem Ganzkörpertraining schulen wir Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Abwechslungsreiche Workouts und verschiedene Interaktionen in der Gruppe wecken die Freude an Bewegung bei jedem Teilnehmer.

NEUDIETENDORF

Turnhalle der Grund- und Regelschule | Straße des Friedens 15

Mittwoch 19.00 – 20.00 Uhr