



TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle

#StepAerobic

#hulahoop

Step-Aerobic

Donnerstag 18:30 - 19:30 Uhr 21.09. - 14.12. 12x 15,00 €* mit Vanessa Schenk

Nach einer kleinen Aufwärmphase entwickeln wir jede Woche innerhalb einer Stunde eine neue dreiteilige Choreographie, die immer wieder neue Schritte, Drehungen und Sprünge beinhalten. Bei diesem hoch effektiven Cardio-Training wird aktiv das Herz-Kreislauf-System in Schwung gebracht. Dabei verbessern wir nicht nur unsere Ausdauer, sondern auch merklich unsere Koordination.

Special: HulaHoop Workshop

Dienstag 18:30 - 19:30 Uhr 12.09. - 26.09. 3x kostenlos mit Vanessa Schenk

Jetzt gehts rund: Training mit dem HulaHoop-Reifen ist nicht nur hoch effizient, sondern macht auch noch jede Menge Spaß. Zum Kreisen des Reifens um die Taille werden wir Arm- und Beinübungen bei motivierender Musik kombinieren. Somit ergibt das HulaHop-Training ein effektives Ganzkörpertraining, bei dem viele Kalorien verbrannt, die Muskulatur gekräftigt und Rückenschmerzen vorgebeugt werden.

Voraussetzungen: Der Hula-Hoop-Reifen muss min. in eine Richtung sicher "gehullert" werden können und ein HulaHoop-Reifen muss selber mitgebracht werden!

* Preise für Mitglieder

auch für Nichtmitglieder
(Preise vgl. Homepage)

Anmeldung online
tsvkleinengstingen.de
ab 02.09.23 ab 9 Uhr