



TSV Kleinengstingen 1905 e.V.

#bewegtunsalle
#mixit

Special: Mix it - HulaHoop und PowerFit

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr	10x	9.1./16.1./23.1./30.1./6.2./20.2./27.2./5.3./12.3./19.3.	12,00 €*	mit Kristina Gotthardt und Vanessa Schenk
	18:00 – 18:30 Uhr		HulaHoop		
	18:30 – 19:00 Uhr		Powerfit		

Mix it - Mix dir deine Stunde. Komme zu einer halben Stunde HulaHoop oder Powerfit ODER kombiniere HulaHoop mit Powerfit zu einer ganzen Stunde.

HulaHoop: 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 **eigener HulaHoop-Reifen** muss selber mitgebracht werden!

PowerFit: Bei diesem hoch intensiven Intervalltraining wird Kraft und Ausdauer kombiniert. Nach einem stressigen Alltag ist das eine perfekte Fitnessstunde, um sich so richtig auszuvernern.

* Preise für Mitglieder
(Preise für Nichtmitglieder vgl. Homepage)

Anmeldung online
tsvkleinengstingen.de
ab 30.12.23 ab 9 Uhr