BodyWorkout

Informationen zum Training

Zeit:
Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Ort:
Studio Sporthalle, TSV Kastl

Übungsleitung:
Manuela Starnecker

Body Workout ist ein Ganzkörpertraining, bei dem alle wichtigen Muskelgruppen mit speziellen Übungen innerhalb einer Übungsstunde bearbeitet werden. Mit verschiedenen Trainingsmaterialien wie Hanteln, Tubes, Bällen usw. werden gesteckte Ziele effizient erreicht.

Ziel des Workouts ist eine Steigerung der Ausdauer, der Koordination und eine Festigung der gesamten Muskulatur.

Unser Angebot richtet sich an **Jugendliche, Frauen und Männer.**

Schau doch einfach einmal vorbei und überzeug dich von unserem Angebot.

Es sind die aktuell geltenden Abstands- und Hygienevor´-schriften einzuhalten.

Bitte die eigene Gymnastikmatte mitbringen

TSV Kastl e. V.