

Fitness-Mix für Frauen

Für Frauen aller Altersklassen

Tag: Montag
Uhrzeit: 20:15 – 21:15 Uhr
Wo: Beinsteiner Halle

Nach dem Aufwärmen wird abwechselnd, begleitet von Musik, mit verschiedenen Geräten wie Theraband, Stepper, Hanteln, Seilen, Softbällen, Balancekissen geturnt oder es wird auch mal Zumba gemacht.

Es wird sowohl die Ausdauer als auch die Kraft und Koordination trainiert.

Der Spaß der Teilnehmerinnen an dieser Stunde ist ganz wichtig.

Übungsleiterin:



Gloriane Retter

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: gloriane@t-online.de, Telefon: (0 71 51) 1 69 37 59

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>