



Frauen machen mehr

mit Anna

von Lauf Mama Lauf

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen – jede kommt auf ihre Kosten, da verschiedene Niveaustufen angesprochen werden. Ziel ist es, sich in einer geselligen Runde ordentlich auszuworken. Es handelt sich um ein Intervalltraining, das neben intensiven Cardio-Einheiten, die bei gutem Wetter draußen stattfinden, ein Krafttraining beinhaltet, dessen Fokus auf der Core-Muskulatur liegt.

Bei Interesse bitte zunächst über die Geschäftsstelle bei Anna melden.

Bei schlechtem Wetter findet die Einheit ab dem 01.03.18 im Saal des Sportzentrums statt.

Anmeldung und Bezahlung der Kursgebühr in der
Geschäftsstelle des SVT, Süderdorfkamp 22
Infos unter: info@sv-tungendorf.de
oder per Telefon: 0 43 21/30 00-0

Start: mit neuer Zeit & im Saal ab 01.03.2018
Ort: ab SVT Sportzentrum (Saal/Outdoor)
Zeit: Donnerstag, 18:15-19:15 Uhr
Kosten: SVT Mitglieder: mind. Kategorie Silber
Nicht-Mitglieder: 70,00€ im Quartal