



# 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.

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

Start: Start ab dem 05.03.2020 im Saal  
Ort: ab SVT Sportzentrum (Saal)  
Zeit: Donnerstag, 18:15-19:15 Uhr  
Kosten: SVT Mitglieder: mind. Kategorie Silber  
Nicht-Mitglieder: 70,00€ im Quartal