

Fitnessstraining am Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr

Ein **neues** Angebot beginnt ab dem **8.Mai 2018** für alle Sportbegeisterten, bei dem man sich Auspowern kann. Der Schwerpunkt dabei liegt auf der Förderung von **Muskelaufbau** und **Ganzkörperfitness**.

Die Trainerin Sabina Kendic hat langjährige Erfahrung im Kickboxen. Deshalb gestaltet sich der Stundenablauf rund um ein kleines Zirkeltraining, aber auch die weiteren Übungen zielen auf den Aufbau von Kraft und Ausdauer ab. Dabei wird der ganze Körper gefordert und die Grundkonstitution an Fitness gesteigert.

Wer also Lust bekommen hat, etwas für sich zu tun, aber auch an seine Grenzen zu gehen und kontinuierlich seine Fitness zu steigern, zum Ausprobieren (mit oder ohne Kind) vorbeikommen.

