



Der NEUE Fitness-Kurs mit Peter Hollaus

STRONG NATION



UM WAS GEHTS?

- 1** Im ersten Teil des Workouts bringen wir unser Herz-Kreislaufsystem in Schwung. Zu motivierender Musik trainieren wir die wichtigsten Muskelgruppen.
- 2** Im zweiten und ruhigeren Teil der Einheit widmen wir uns der vollen Beweglichkeit und Dehnbarkeit der Bänder und Sehnen. Dies ist besonders wichtig um die volle „Range of Motion“ – also den gesamten Bewegungsumfang aller Gelenke zu erreichen!

SEI DABEI UND MELDE DICH GLEICH AN!

8er Block
1 Einheit à 75 Minuten

Donnerstags
von 19:15 – 20:30 Uhr

Beginn: 11.01.2024
wöchentlich, Semesterferien kein Kurs

Im Gymnastikraum
Uniongebäude Unterweißenbach

Kosten
€ 76,00 für Unionmitglieder
€ 88,00 für Nicht-Mitglieder

Anmeldung bis 31.12.2023 per WhatsApp bei Sandra Walter: 0664/64 15 863