



Neu ab 10. Mai:



Body Style

Fitness Workout

**Du möchtest deinen Body in Form bringen und fit werden?
Dann bist du bei mir genau richtig!**

Die perfekte Sommerfigur bekommen - nur mit eigenen Körpergewicht.
Gemeinsam werden wir zu moderner Musik ein effektives Fitness-Workout zum gezielten Aufbau eurer Muskeln durchführen. Bei den Übungen handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, das den ganzen Körper kräftigt, vor allem Problemzonen, wie Bauch-, Bein- und Pomuskulatur. Eure Kondition wird gesteigert, euer Fettstoffwechsel angeregt und zahlreiche Kalorien verbrannt.

Wenn ihr motiviert seid, euch auspowern und zugleich Spaß haben wollt, dann kommt doch einfach vorbei!

Das Angebot richtet sich an Jugendliche ab 15 Jahren und junge Erwachsene.

Trainerin: Zoe Wallner

Kontakt: zoe.wallner@tv-altendorf-ersdorf.de

Trainingszeit: freitags 17.30 - 18.30 Uhr



Alle Infos unter www.tv-altendorf-ersdorf.de