



NEU GRUPPE IM AUFBAU!!!

mittwochs 19:45– 20:30 Uhr

Wo: Vereinshaus des TSV Sprötze Königstraße 25

Trainerin: Nicole Kowalska (Certified Piloxing Instructor)

Functional, Cardio, Boxen ,Plyometrik

Es handelt sich um ein hoch energetisches Core-kräftigendes Training .Beeinflusst von Functional Training, Boxen, Cardio und Plyometrik zu aktueller motivierender Musik..

Das 45-minütige Intervalltraining besteht aus einem Warm-up, 6 Runden mit je 3 Minuten Basis Training und 2 Minuten Drill und einem Cool Down.

It's sure to – knock you out



Bei Interesse gerne anmelden.

Kontakt: Kerstin Gehring

Mail: kgehring@gmx.de
Vorstand Sportbetrieb

TSV Sprötze - mit Spaß fit und gesund!

