

Weekend Special

Sonntag 23.06.2019 10:30 – 11:30

Funktionelles Training mit der Langhantel

Kursleitung: Tammy Weigelt



Dieser Kurs ist ein effektives Ganz-Körper-Training.
Durch Grundübungen mit der Langhantel wird die
Kraftausdauer trainiert.

Auch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sind
Elemente des Kurses.

Viel Spaß!

Teilnahmegebühr: 10,00 €, Mitglieder(Kurs) kostenlos, (ohne Kurs) 5,00 €

Anmeldung an der Rezeption Locomotion