

Kurs



"Workout und mehr!"

DSV Ski- & Snowboardschule – Abteilung Skisport

- Beginn:** 21.02.2024 – 10 x Mittwochs
bis 15.05.2024 (in den Ferien kein Kurs)
- Uhrzeit:** 19.30 - 20.30 Uhr
- Ort:** Hauptschule Pförring | kleine Turnhalle
- Gebühr:** 20 EUR (für Vereinsmitglieder) | 35 EUR Handtuch,
- Mitzubringen:** Getränk, eigene Matte

Kurs "Workout und mehr!" - ein intensives Sporttraining wartet auf Dich!

Starte in ein Workout mit uns!

Ein Workout mit verschiedenen Übungen, die vor allem die Körperregionen beanspruchen, die wir aufbauen wollen!

Ein regelmäßiges, effektives und abwechslungsreiches Training hilft dabei,

Bauchmuskeln aufzubauen, starke Beine zu erarbeiten und von der Schulter über die Arme bis zum Gesäß alles zu kräftigen.

Zudem aktivieren wir den Stoffwechsel, und verbessern die Kondition und Koordination.

PS: Schnupperstunde und Einstieg jederzeit möglich.

Anmeldung bei DOSB-Übungsleiterin C – Allround Fitness

Trainerin Christine Gößl per Mail an goesslchristine@yahoo.de oder Handy 0152-3170-2009 & WhatsApp