



Wünschen Sie sich ein umfassendes Training, das Ihren Kopf freimacht und Ihren Körper stärkt? Dann kommen Sie zum

After Work

Das „komplette“ Training in nur einer Stunde:

30 Minuten Ausdauer-Training mit dem Step

30 Minuten Krafttraining einschließlich Dehnung

Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Ihre Übungsleiterin, Anja Schweren, passt die Übungen Ihren Bedürfnissen an, so dass auch in der Gruppe ein individuell herausforderndes Training möglich ist!

Dienstags, 19.00 - 20.00 Uhr

kleine Schwentinehalle, Aubrook