

## **IGT – Intensives Ganzkörpertraining**      Dienstags von 18 – 19 Uhr

Buchungsnummer: GF- 1022022

Im Vordergrund dieser Trainingsreihe stehen die Verbesserung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur. Übungen mit moderater bis intensiver Belastung trainieren und straffen dabei den gesamten Körper. Für Abwechslung und Spaß sorgen unterschiedliche Trainingseinheiten mit diversen Materialien.

8 Termine:

- 03.05.2022
- 10.05.2022
- 17.05.2022
- 24.05.2022
- 31.05.2022
- 07.06.2022
- 14.06.2022
- 21.06.2022

Preis: 56 €

Preis für Mitglieder: 44 €

Kursleiterin: Angelika Schittek

Bitte schicken Sie Ihre Buchung per E-Mail an [sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de](mailto:sport-undrehaverein@bad-waldliesborn.de)