

Männerworkout



neuer Kursstart

14. September

Wann?

Mittwochs
18:30 Uhr

Wo?

Je nach Witterung
Kraftplatz
oder

Turnsaal MS Hitzendorf

Hitzendorf

Was ist Männerworkout?

Ganzkörpertraining für jeden Mann der in einer tollen Gruppe Lust hat etwas für sich und seinen Körper zu tun! 😊

Das Workout besteht aus:

Mobility (Beweglichkeit)

Balancetraining, Stretching,

Circletraining, Intervall und Kraft-
Ausdauertraining.

Die Entspannung kommt sicher nicht zu kurz.

Dieses Training eignet sich für Anfänger, Wiederholungstäter aber auch Freizeitsportler.

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Freue mich auf deine Anmeldung!