

# Männerworkout



neuer Kursstart

11. JÄNNER  
2023

## Wann?

Mittwochs  
18:30 Uhr

## Wo?

Gr. 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!