

Männerworkout



Wann?

Mittwochs

19:00 Uhr

Semester von

9.10.2024 - 26.02.2025

Einstieg immer möglich

Wo? Rohrbachsaal



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
- Kraft-Ausdauertraining
- Entspannung

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

Bitte Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränke mitbringen.

Freue mich auf deine Anmeldung!

Happy Movements
Barbara Jantscher-Zangl
0664/3910672