

Männer kraftvoll fit

Männer kommen auf ihre Kosten, ob sportlich fit, Wieder- oder Neueinsteiger. In unserem Angebot spielen Kraft, Ausdauer, Koordination und Mobilisation eine wichtige Rolle. Mit verschiedenen Übungen (Badminton, Hockey, Ball, Medizinball, Hanteln, Flexiband und vieles mehr) bringen wir unseren Körper gezielt in Form und den Kreislauf in Schwung. Gute Vorsätze nicht auf morgen verschieben, gleich umsetzen! Einfach kommen und mitmachen. Jeder neue Anfang zählt für jeden einzelnen persönlich.

Kurszeit:	Dienstag 19:00-20:00 Uhr
Kursleiter:	Brigitte Kornmayer, Tel.: 07736/7422
Kursort:	Randenhalle Tengen
Kursangebot:	für Vereinsmitglieder kostenfrei

[zurück](#)