

Training für die Vereinsmitglieder des TC-Fussach

Was?

Outdoor- Ganzkörpertraining für jedes Fitnesslevel

- Aufwärmen und Mobilisieren (10 Minuten)
- Ganz Körperworkout (35 Minuten)
 - o Abwechslungsreiche Kraft-Ausdauer-Trainings (ohne zusätzliche Gewichte) im Zirkelmodus
 - Fettverbrennung und gesunder Muskelaufbau
- Cool Down und Dehnen (10 Minuten)

Für Wen?

- Alle Mitglieder des TC-Fussach, ab dem 14. Lebensjahr
- Jedes Fitnesslevel

Wann?

- Jeden Samstag (, bei jeder Witterung)
- 09:00 - 10:00

Wo?

- Sportanlage Fussach
 - o Handtuch, Trinkflasche, auf eigenen Wunsch Matte mitbringen

Kontakt:

- Interesse? Bei Lisi Bischof melden: 0650 4400956
- Gründung einer Whats App - Gruppe mit Informationen etc.

Kosten/Stunde:

- 20 Euro (Vorbereitung, Info, etc.)
 - o Übernahme vom Verein?