



Krafttraining und mehr

Power, Ausdauer, Balance u. Beweglichkeit



ab Donnerstag **24. März 2022** um **18.30 Uhr**

Es ist für alle gedacht, die etwas mehr als „nur Gymnastik“ wollen
(oder früher vielleicht einmal geturnt haben)



Schwerpunkte des Trainings sind Übungen für den gesamten Körper u. die Muskulatur und beinhalten folgende Bereiche:



➤ Kraftübungen ◀

➤ Basisgymnastik ◀

➤ Klassisches Zirkeltraining ◀



➤ Training an einer Gerätebahn (mit Turngeräten) ◀

Wann: jeden Donnerstag um 18.30 Uhr (ab 24. März 2022)

Wo: TSV Halle

Wer: Jugendliche u. Erwachsene - keine Altersbegrenzung

...schnuppern erwünscht...

Kontakt: Tel. 0160-5645367

Die aktuellen Abstandsregeln und Hygienevorschriften werden beachtet