



PowerMan

Spezielles Kursangebot - Fitnessstraining für Männer

ab 07.01.2020 um 18.30 bis 19.30 Uhr

in der Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule in Horstmar

Im neuen Jahr startet dieses sportliche Angebot und richtet sich an Männer aller Altersgruppen. Wir trainieren mit dem eigenen Körpergewicht effektiv unsere gesamte Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und erreichen somit eine bessere Stabilität und Körperwahrnehmung.

Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte wird ein abwechslungsreiches Training geboten. Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Einfach mal unverbindlich mitmachen ist jederzeit möglich.

Ab **07.01.2020 (jeweils 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr)** bis zu den Osterferien finden **13 Termine** statt und kosten **insgesamt 26 Euro**

POWERMAN - Fitnessstraining für Männer

Dienstag, den 23. Oktober 2018 um 00:00 Uhr

Anmeldung erfolgt bei Kursbeginn in der Turnhalle der Astrid-Lindgren-Schule, Graf-Bernhard-Straße. Trainiert wird in bequemer Sportbekleidung, bitte ein Handtuch und nach Bedarf ein Erfrischungsgetränk mitbringen.
