

Fit durch Boxen

Bei diesem Mini-Kurs liegt der Schwerpunkt auf Fitness, Schultern und Rücken. Wie schon der Titel sagt, werden wir mit der Box-Einheit unsere Fitness steigern. Gleichzeitig machen wir damit unsere Schultern beweglicher. Ergänzend kräftigen wir unseren Rücken mit und ohne Thera-Band.

Vorkenntnisse sind für den Kurs nicht erforderlich. Ihr solltet euch aber darauf einstellen, dass wir wirklich Sport machen.

Bitte mitbringen: > Turnschuhe > Gymnastikmatte (sofern vorhanden)

Um Anmeldung wird gebeten. *Annette Wolf*

Mini-Kurs – 6 Stunden montags, 20 Uhr (Seelbachtalhalle)

Termine (vorauss.): 10.02., 17.02., 02.03., 23.03., 30.03., 06.04.2020

- **TUS Mitglieder kostenlos**
- **Nichtmitglieder 5 € pro Stunde oder Kurzmitgliedschaft für 15 €**