

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 (voraussichtlich):

23.03. , 30.03. , 06.04. , 20.04. , 27.04. , 04.05. 2020

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