



TuS Appen

Fitness-Mix

Jeden Donnerstag

19.00-20.00 Uhr



Eine Fitness- Stunde im mittleren Level, für alle Bewegungswilligen, auch für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

Die körperliche Fitness wird aufgebaut und erhalten.

Eine Stunde um alle Körperpartien zu fordern, fördern und formen!

Wir arbeiten u.a. mit instabilen Unterlagen wie Luftkissen, dem Redondoball, dem großen Sitzball, oder auch Geräten wie Step, Tube und Kleinhanteln.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
TuS Appen Geschäftsstelle 04101-29159