

Fitness mit Kettlebell neu im Turnverein

Wir sind eine gemischte Gruppe, die sich trifft um Kraft und körperliche Fitness in einem freundschaftlichen Umfeld zu trainieren.

Wir wärmen uns auf, machen Übungen mit und ohne Kettlebell.

Ziel ist es Kraft in Bauch, Rücken, Beinen und Po zu trainieren.

Wer seinen Körper stärken und Freude an Bewegung hat, ist herzlich willkommen. Komm vorbei und probier es aus...

Wer: Alle ab 16 Jahren bis 60 Jahren

Wann: Montag, 20:00-21:30 Uhr

Wo: Turnhalle Staudenbühl

Kontakt: Rebekka Nussbumer, 076 443 31 44, nussbaumer82@gmx.ch

