



SG Friesenhofen e.V.

WINTERSPORT
WINTERSPORT
WINTERSPORT
GYMNASTIK
GYMNASTIK
GYMNASTIK
FUSSBALL
FUSSBALL
FUSSBALL
JUDO
JUDO
JUDO

NEUES KURSANGEBOT:

M . A . X . ®

3. Block:

20.10. - 22.12.2021

10 x immer mittwochs

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

in der Turnhalle Friesenhofen

Kursgebühr:

Mitglieder EUR 30

Nichtmitglieder EUR 40

Es gilt die aktuelle Corona-Verordnung.

3G in der Turnhalle - bitte Nachweis bereithalten!

Kursbeschreibung:

M.A.X.® ist ein intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel-/Körperform. Auf neuesten Erkenntnissen wird Kraft und Ausdauer trainiert, die Fettverbrennung optimiert.

Durch die hohe Intensität, Übungswahl und -kombination werden Ausdauer, Kraft und Koordination verbessert, ein super effektives Training ist garantiert.

Trinken und Handtuch sind mitzubringen.

BITTE UM ANMELDUNG BEI DER KURSLEITUNG:

Monika Merk 07567 - 425

Sandra Tasser 07567 - 182947