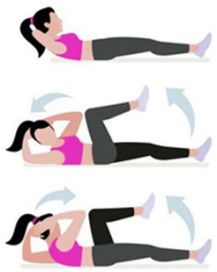
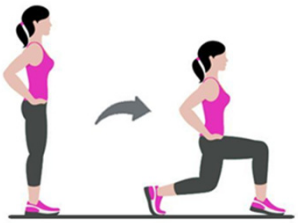
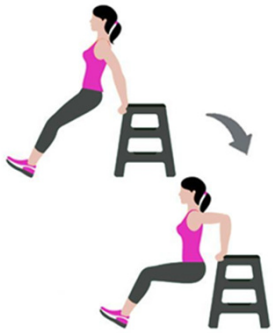
FIT MIX

Bauch Beine Po







Neues Angebot für Frauen im TUS Hoheneggelsen

Im Vordergrund steht Aufbau der Kondition, Fettverbrennung, sowie Mobilisation und Kräftigung der Bauch, Rücken, Bein und Gesäßmuskulatur.

Die Übungsstunden werden durch abwechslungsreiche Sportgeräte (Theraband, Stepper, Redondobälle oder durch Bodyweight, nämlich das eigene Körpergewicht) und einfachen Elementen aus Aerobic mit rhythmischer Musik gestaltet.

Das Programm eignet sich für Jede Frau, egal ob Neueinsteigerin, Wieder – einsteigerin oder trainierte Frauen.

Termin: ab **8.4.24** jeden **Montagabend** 20:00 Uhr in der **Bördehalle**
(einfach vorbeischauen, keine Vorabanmeldung erforderlich)
Leitung: Monika Cammerer