

Männerfitness 30+

Body-Core-Mixed-Training



Der TuS Eschbach freut sich sehr, dass das beliebte Männerfitness in eine neue Runde startet.

Ziel des Trainings mit dem eigenen Körpergewicht, kleinen Handgeräten wie Hanteln, Fitness-Tubes und vielem mehr ist

- *eine ausgeglichene Muskelentwicklung*
- *die Muskeln um die Wirbelsäule herum stärken*
- *funktionelle Stärke erhalten*
- *optimale Körperhaltung*
- *verbesserte Bewegungsabläufe*
- *etc.*

Neugierig geworden?

Dann komm` zum Schnuppertraining am 6. März 2019 in die Sporthalle nach Eschbach (Raum 1) um 19.45 Uhr. Du hast Fragen? Oder möchtest Du Dich anmelden? Gerne bei unserem Übungsleiter Mario Klippel unter 0151/14119699 oder marioklippel@web.de

(8 Kurstermine, Mitglieder 20 Euro, Nichtmitglieder 40 Euro)