

Bauch/Beine/Po-Training

Nach den Sommerferien neues Angebot im TSV Krainhagen e.V.

Wer sich eine knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen. Dieses Angebot des TSV Krainhagen e.V. zielt insbesondere auf die weiblichen Problemzonen: Bauch, Beine, Po. Nach einer Aufwärmphase zu Musik wird in einem intensiven Workout speziell die Bauch-, Bein- und Po-muskulatur verbessert, also gezielt gekräftigt und somit gestrafft. Mit einer Stretching-Einheit klingt das Training aus. Teilnehmen sollten also folglich alle, die an „bestimmten Stellen“ etwas verändern möchten.

Leitung: Cornelia Haase, Kontakt: 0 57 24 / 36 01

Ort: TSV Haupthalle, Zeit: Mittwochs, 8:30 - 9:30 Uhr

Infos gibt es beim 1. Vorsitzenden Heiko Heinz unter 05724-902421 oder der Übungsleiterin Cornelia Haase unter 05724-3601.

