

Head-2-Toe



Ein Mix (Bauch, Beine, Po und Co.),
der den ganzen Körper fit macht –
vom Kopf bis zu den Zehen (head-to-toe)!

Wir trainieren unsere Kraft, damit die Muskeln
ihre alltäglichen Aufgaben besser erfüllen.

Wir steigern unsere Ausdauer, damit unser
Herz-Kreislauf-System stark bleibt.

Wir dehnen und aktivieren unsere Muskeln,
damit unser Körper beweglich bleibt.

Wir kämpfen gegen den Schweinehund, die
Couch-Potatoe-Pfunde und das Bürostuhl-hocken.

Wir gewinnen Fitness, Wohlbefinden und
Entspannung – in 1,5 Stunden!

montags, ab 18.01.'16
18:30 - 20:00 Uhr
Vereinshalle TSV Ebergötzen

Neuer Fitnesskurs beim TSV EBERGÖTZEN!!!