

## **Ganzkörperfitness**

In unserem Ganzkörperfitnesskurs sind alle willkommen. Wir trainieren den kompletten Körper bei jeder Trainingseinheit. Durch verschiedenste Kraftübungen für Jedermann, kann die Durchführung individuell angepasst und gesteuert werden. Das Training variiert zwischen Übungen mit Eigengewicht, Zirkeltraining, HIIT und Langhanteln. Zum Schluss lassen wir die Stunde mit Stretching- und Mobilityübungen ausklingen.

Leitung: Jacqueline Müller

Montags 19 - 20 Uhr  
Alte Schuhfabrik