



SV Hohenlinden e.V.



BodyWorkout

Das Programm für jung (ab 16 Jahren) und alt, Frauen und Männer. Verbessern Sie Ihre Fitness und Ausdauer durch Kräftigungs- sowie Koordinationsübungen für sämtliche Körperpartien kombiniert mit Ausdauer-elementen.

Der SV Hohenlinden e.V. (Abt. Freizeitsport) bietet mit **Marina Frick**,
Fitnessstrainerin mit B-Lizenz,

10 mal montags von 19⁰⁰h bis 20⁰⁰h in der Schulturnhalle
ein Fitness- und Ausdauerworkout für Mitglieder und Nichtmitglieder an.

Optimales, intensives Ganzkörperworkout zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Auspowern pur- und das ohne komplexe Choreographien. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – alles in einem Training!

Für Mitglieder des SVH	EUR 30,--	10 mal
Für Nichtmitglieder	EUR 45,--	10 mal

Beginn am Montag, **21.09.2020**

Der Betrag ist am ersten Kurstag zu entrichten und gilt nur für diesen Kurs

Bitte Hygienevorschriften beachten:

www.svhohenlinden.de/freizeitsport/sportangebot