

TURNVEREIN OYTEN e.V.

KURSANGEBOT

KURSANGEBOT

Bauch-Beine- Po

In diesem Ganzkörperworkout liegt der Schwerpunkt auf die Kräftigung des Bauch- Beine- und Gesäßmuskulatur.

Durch die Kombination aus Krafttraining, Cardio- und Dehnübungen werden diese Bereiche gestärkt, gestrafft und geformt.

Dieses Fitnessprogramm beinhaltet einfache, aber intensive Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, um Muskeln aufzubauen, Fett zu verbrennen, die Ausdauer zu verbessern und insgesamt die Körperhaltung und Stabilität zu optimieren.

Ort:	Bewegungshalle
Zeit:	montags, ab dem 12. Januar 2026 (10x) bis zum 23. März 2026 20:15 bis 21:15 Uhr
Teilnehmer:	Alle, die in einer Kleingruppe mit Spaß und Freude etwas für sich und ihre Gesundheit tun möchten. Nichtmitglieder sind herzlich willkommen.
Kosten:	€ 25,-- für Vereinsmitglieder des TV Oyten € 60,-- für Nicht-Mitglieder
Kursleitung:	Nancy Glander - Fitnesstrainerin

Anmeldung nur über Internet unter www.TV-Oyten.de („Kurse“). Begrenzte Teilnehmerzahl; Plätze nach Eingang der Anmeldung.

