

Body-Workout für einen gesunden Körper

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Für alle (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr• Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Erwärmungsteil , Training von Ausdauer und Koordination• Kräftigung aller großen und kleinen Muskelgruppen mit und ohne Kleingeräte• Stretching der Muskelgruppen• Entspannungsteil
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Bequeme Sportkleidung• Sportschuhe
ÜbungsleiterIn	<ul style="list-style-type: none">• Alana Hoffmann

Bitte beachten Sie auch den Kurs [Workout am Dienstag, 19:15 Uhr](#) im Mehrzwecksaal.