Workout plus Stretch & Relax

Zielgruppe	• Für alle (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Zeit/ Ort	• **Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr** (Workout bis 19:30; anschließend Stretch&Relax) • Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	• Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit intensiven Cardio-Elementen • Effiziente Core-Übungen für eine Stabilisierung des Rumpfes und eine Verbesserung der Kraft-Ausdauer
Was man braucht	• Handtuch • Bequeme Sportkleidung • Sportschuhe
Übungsleiterin	• Susi Tomic