

Workout plus Stretch & Relax

Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Für alle (Einsteiger und Fortgeschrittene)
Zeit/ Ort	<ul style="list-style-type: none">• Mittwoch, 18:45 – 20:15 Uhr (Workout bis 19:30; anschließend Stretch&Relax)• Mehrzwecksaal, Sportheim
Beschreibung der Stunde	<ul style="list-style-type: none">• Abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit intensiven Cardio-Elementen• Effiziente Core-Übungen für eine Stabilisierung des Rumpfes und eine Verbesserung der Kraft-Ausdauer
Was man braucht	<ul style="list-style-type: none">• Handtuch• Bequeme Sportkleidung• Sportschuhe
Übungsleiterin	<ul style="list-style-type: none">• Susi Tomic