

SUMMER WORKOUT

Blockkurs

... mit Jan

TUS BOMMERN 1879 E.V.
BOMMERFELDER RING 113
58452 WITTEN

WWW.TUS-BOMMERN.DE/FITNESS-GYMWELT
FITNESS@TUS-BOMMERN.DE



6 Termine
vom
19.05.25 bis
zum 30.06.25

Mach dich fit für den Sommer! Und wo klappt das am besten? Draußen an der frischen Luft! In unserem Summer-WorKOUT wartet ein abwechslungsreiches Training unter freiem Himmel auf dich! Das Training fokussiert deine Kraft und deine Ausdauer und ist damit ideal, um dich für den Sommer in Form zu bringen.

Worauf darfst du dich freuen?

- Auf ein abwechslungsreiches Zirkeltraining in einer Gruppe von max. 14 Personen
- Auf eine professionelle Anleitung und auch individuelle Betreuung in Bezug auf Gelenkbeschwerden und mehr
- Auf Teamspirit und gemeinsames Povern an der frischen Luft

Wo und wann?

- Auf dem Schulhof vor unserem Sportzentrum. So kannst du vor und nach dem Training auch ganz bequem unsere Umkleide- und Duschkmöglichkeiten nutzen.
- Immer am Montag von 17.15 - 18.15 Uhr. Am Pfingstmontag ist kein Training.

Für wen ist das Training geeignet?

- Für jeden! Egal, ob du bereits Vorerfahrungen mitbringst oder ein geeignetes Einstiegsprogramm für dich suchst, das Training bietet immer verschiedene Levels an, sodass für jedes Leistungsniveau etwas dabei ist.

Kostenpflichtige
Anmeldung unter:
www.tus-bommern.de
-> Fitness & Gymwelt
-> Anmeldung zum Kurs
-> Blockkurs / Workshop

