

Endlich ist es so weit, der TV Aixheim startet mit einem neuen Kurs **Body Workout!**
Ab Mittwoch, 25. Mai 2022, soll es bereits losgehen.

Dich erwarten jede Menge Powerübungen, mit denen du deinen Körper straffst und definierst. Bei diesem intensiven Krafttraining wird jede Muskelpartie deines Körpers gefordert. Body Workout ist ein intensives, hocheffektives Kraft- und Konditionsprogramm. Die Kombination von Bodyweightübungen und Training mit Zusatzgewichten oder Widerstandsbändern macht es zu einem Workout, bei dem die Motivation und der Erfolg garantiert sind.

Willkommen sind alle, egal ob du bereits ein gutes Fitnesslevel hast, oder es dein Ziel ist, fit zu werden. Komm einfach vorbei und mache mit!

Trainingszeit: Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr (Turn- und Festhalle Aixheim)
Kursleiterinnen: Laura Scheb & Sofie Hauser

Haben wir dein Interesse geweckt? Dann melde dich doch gerne bei uns, damit wir einschätzen können, wie groß das Interesse ist; Handynummer: 01742151776.