

ERWACHSENE

TABATA MIX

kurze Intervalle, Maximale Belastung

FREITAGS, 18.00-19.00 UHR

mit



&



Melli

Denise

Du willst dich richtig auspowern und dabei jede Menge Spaß haben?
Dann ist unser TABATA MIX genau das Richtige für dich!
Freu dich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout mit verschiedenen
Tabata-Intervallen – kraftvoll, dynamisch und motivierend.



Kraft & Ausdauer
Effektives Intervalltraining
Motivierende Musik
Gemeinsam schwitzen
Spaß haben

**WEITERE INFOS UND ANMELDUNG BEI DER
SPARTENLEITUNG DENISE**

0171 - 327 62 48

