



TSV Germania Lamme 1946 e.V.

NEU

Fit-Mix

Cross-Training als Circuit-Training - das Zirkeltraining für Männer und Frauen

- Krafttraining für den ganzen Körper
- Zirkeltraining und Power-Intervall-Training
- Training mit dem eigenen Körpergewicht, Gewichten, Tubes und allem was die Sporthalle bietet
- Bringt Spaß und ist schweißtreibend

Wer: alle Menschen ab 18 Jahren, die fit werden oder bleiben wollen, geeignet für Einsteiger, Wiedereinsteiger und aktive Sportler

Wann: **Freitag, 17:00 – 18:15 Uhr**
14. Januar – 25. März 2022, 10 Wochen Kurs

Wo: Sporthalle in Lamme

Kosten: keine Gebühr für Mitglieder des TSV Lamme,
45 € für Nicht-Mitglieder

Anmeldung: E-Mail: roever@tsv-lamme.de
Tel. 05302 – 935 33 14



Dani freut sich auf euch!