

Fitnessboxen

bei Alex



Samstag, 17:00 - 18.00



BTW - Gymnastikhalle

Zum Freibad 21
32257 Bünde

Programm

- ein Training das vielseitig, herausfordernd, anspruchsvoll, partnertauglich, motivierend ist und zugleich auch noch Spaß macht!
- Seilspringen auf Zeit
- Verbesserung der Kraftausdauer und der Schnellkraft
- erste Grundtechniken des Boxens erlernen
- leichtes Sparring für Boxanfänger



Degrenzte Teilnehmerzahl
Für Vereinsmitglieder ermäßigte Gebühr (2€/Stunde)

Info und Anmeldung:
Tel.: 05223/163006-0

Sport? ... natürlich beim BTW!