

Slingtraining

bei Maxim W.



Mittwoch, 18:30 - 19:30



BTW - Gymnastikhalle

Zum Freibad 21
32257 Bünde

Programm

- Muskel und Kraftaufbau
- Körperstabilität und besseres Körpergefühl
- Dysbalancen vorbeugen und ausgleichen
- Ideale Ergänzung zum klassischen Kraftsporttraining
- Sehr effektives Ganzkörpertraining
- Trainingsreiz kann variiert werden



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

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

Sport? ... natürlich beim BTW!