

Freitagabend und noch nichts vor?

Du willst deinen Körper richtig auspowern
und zu pushender Musik schwitzen?



HIIT – Powerhour



Mit voller Power bringt dich dieses High Intensity Intervall Training richtig ins Schwitzen. Trainiere mit funktionellen Bodyweight-Übungen dein Herz-Kreislauf-System, sowie die Stärkung aller Muskelgruppen.

Werde besser, stärker und fitter!

Freitags von 20.30 – 21.30 Uhr in der Sporthalle am Wört
– bitte eigene Fitnessmatte/Handtuch mitbringen –