

Kraft und Ausdauer

-Dahoam im Wald-

Mein Workout-Programm umfasst die ganzheitliche Bewegung.

AUSDAUER

SCHNELLIGKEIT

KOORDINATION

BEWEGLICHKEIT

KRAFT

Weil Sauerstoff für die reibungslose Funktion unseres Körpers so enorm wichtig ist, wird die Trainingseinheit DRAUSSEN stattfinden.

Egal ob Sonnenschein, Regen oder Nebel – wie heißt es so schön...
„Es gibt kein schlechtes Wetter – nur schlechte Kleidung“.

(Bei Extrem-Wetter-Situationen wie beispielsweise Hagel geben wir uns natürlich der Natur geschlagen ☺)

Wo? Treffpunkt Dorfplatz Poppenricht / neben Fahrschule

Wann? Dienstags von 17.15 Uhr bis 18.15 Uhr

Kosten? pro Stunde € 5.-

Zehnerkarte € 40,00

Probestunde gratis



FÜR MITGLIEDER DES SVM POPPENRICHT KOSTENLOS!