



# Sunday Fitness

im Juli

**10:45 – 11:45 Uhr**

**07.07.2024 STRONG Nation** mit Christina

STRONG Nation ist ein hochintensives Intervalltraining. Es kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau und Kardiotraining.

**14.07.2024 Thai Bo** mit Ono

Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate oder Kickboxen werden mit Grundelementen aus dem Aerobic verbunden.

**21.07.2024 Bodyworkout** mit Ono

Der ganze Körper wird gekräftigt und gestärkt. Dehnen rundet die Stunde optimal ab.

**28.07.2024 Ganzkörpertraining** mit Thomas

Mit verschiedenen Kleingeräten und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wird der ganze Körper gekräftigt.

Viel Spaß!



Sportverein Fellbach 1890 e.V.