



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.