



NEU NEU NEU

Crash Fit mit Janny

Du willst dich mal richtig fordern und an deine körperlichen Grenzen kommen – vielleicht sogar darüber hinausgehen?

Dann bist du bei Janny richtig!

Janny ist Triathlet und weiß was es heißt sich und andere zu Höchstleistungen anzuspornen. In dieser Stunde kommst du ganz auf deine Kosten. „Get Fit“ umfasst ein forderndes Ausdauertraining sowie Kraftausdauertraining – komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenk- und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Freu dich auf alte Klassiker, die in neuem Licht erstrahlen – die meisten Übungen wirst du mit deinem eigenen Körpergewicht ausführen. Und am Ende dieser Stunde wird sich Erschöpfung mit Stolz über die erbrachte Leistung vermischen. Worauf wartest du...? **GET FIT RIGHT NOW!**

Termin: ab **15. August 2017**
dienstags, 21.00– 22.00 Uhr

Übungsleiter: Janny Bobany
Staatlich anerkannter Sport- und
Gymnastiklehrer

Ort: TVE-Spiegelsaal, Maybachstr.14