WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

Fitness Power

Das ist ein Workout für alle Frauen,
die sich gerne auspowern und ihren Körper
in Topform bringen möchten.
Mit angesagten Techniken aus **HIIT** (High Intense Intervall Training) oder Tabata werden gezielt Ausdauerelemente und Kräftigungsübungen miteinander kombiniert und vereint. Die Übungen beanspruchen den ganzen Körper. Es wird viel mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit dem ein oder anderen Trainingsgerät gearbeitet. Trainiere in einer angenehmen Atmosphäre mit motivierender Musik und entdecke was in dir steckt.

Wann? ★	**Mittwochs** **ab 11.04. – 11.07.2018 (14x)**
Uhrzeit:	**19.30 – 20.30 Uhr**
Wo?	**Gymn.Halle Dellerstr.**
Anmeldung:	**unter Kurs-Nr. 6905-49**
✚	
Zahlung:	28,00 € Zusatzgebühr für Mitglieder 84,00 € für Nichtmitglieder
Leitung:	Alicia El-Jazmawi

10.03.18