

# Total Bodyworkout PA-53

mit Alena



Alena

Freitag 19:30 – 20:30  
Halle 2

Ein intensives schweißtreibendes Ganzkörpertraining, bei dem vor allem das eigene Körpergewicht zum Krafttraining genutzt wird. Teilweise werden auch unterschiedliche Geräte zur Kräftigung mit eingebracht. Abwechselnd angeboten mit HIIT (High Intensity Intervall Training). Zum Schluss wird ausgiebig gedehnt oder fleißig gerollt, um die Faszien geschmeidig zu machen.

Infos und Anmeldung bei Anni Schäfer, Tel 0811-95530

oder [www.vfb-hallbergmoos.de](http://www.vfb-hallbergmoos.de)



VfB Hallbergmoos-Goldach e.V.