

**VfL Tremsbüttel hält Dich fit!
Kursprogramm dienstags von
20:00 bis 21:00 Uhr**

Januar bis Juli 2017

Januar:



INTERVALL-Training mit Britta

Lerne die verschiedenen Intervalle und ihre Auswirkung auf Kraft- und Ausdauer kennen.

Februar:

Step & Workout mit Britta



auf – um – mit dem Brett ist alles möglich. Keine Choreos aber viel Herz- Kreislauftraining :-)

März: Fitness Cocktail mit Daniela

Ein spritziges und gesundes Ganzkörpertraining mit dem Einsatz verschiedener Hilfsmittel.



April:



Functional Workout mit Norbert

Kluge POWER für die Alltagsmuskeln.

Mai: Stations- bzw. Zirkeltraining mit Britta

.... mal anders !!!! Lass dich überraschen...



Juni: Fitness Cocktail „SOMMER“

Halte Deine Bikini Figur :-) BBP



mit Daniela

Juli: 3 x Kick-fit & fun.....



mit Britta

Kleine Einheiten aus dem Bereich „tae bo“ geben uns ein hoch intensives, schweisstreibendes Fitness Erlebnis.

Sommerpause ab 24. Juli 2017