

„Crosstraining“



Wann: ab dem 21.01.19
jeden Montag, 18.15 – 19.15 Uhr

Wo: Turnhalle: Saline

Inhalt: Durch die Kombination aus Bodyweight-Übungen wie Pull-up und Übungen mit Zusatzgewicht wie Front-Squat und Wall Ball baust du durch einen hohen Kalorienverbrauch während des Workouts Körperfett ab und arbeitest gleichzeitig an der Vergrößerung der Muskelmasse.

Übungsleiter: Alexandra Baden