

Bodyworkout

Geschrieben von: JKCS Goslar
Freitag, 19. Juni 2020 um 17:09

Ganzkörpertraining, bei dem alle großen Muskelgruppen zu rhythmischer Musik beansprucht werden.

Verbesserung der Kraftausdauer und Straffung.

(Hin und wieder Nutzung von Kleingerätschaften, wie z. B Kurzhanteln)

Trainingszeiten

dienstags 17:45 - 18:45 Uhr

freitags 9:30 - 10:30 Uhr

Kontakt

buero@jkcs-goslar.de