GLEHNER TURNVEREIN 1963 e.V.

NEU NEU NEU NEU

AKTIV fit

Sportzeit für dich statt Warten am Rand?
Deine Kids sind beim Training und du möchtest die Zeit sinnvoll für dich nutzen?
Du hast den ganzen Tag für andere funktioniert und willst jetzt mal etwas für dich tun?
Abends ist der Terminkalender voll und Sport kommt oft zu kurz?
Dann bist du hier genau richtig!

Lockeres Intervalltraining mit dem eigenen Körpergewicht.
Jedes Fitnesslevel ist willkommen.
Die Übungen lassen sich individuell anpassen, sodass jede*r in seinem eigenen Tempo mittrainieren kann.

Start: 07.01.2027

Wann: immer mittwochs 16.05 - 16.55 Uhr

Wo: Gymnastikhalle, Am Buscherhof, Glehn

Anmeldung erforderlich!