

Neues OnlineAngebot in der Turnabteilung des SV Hegnach!

Ab dem 30.03.2021 starten wir mit unserem neuen OnlineAngebot



F.I.T. – Funktionelles Intervalltraining

Ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht in abwechslungsreichen Intervallen um Ausdauer, Kraft, Koordination und Balance zu stärken und zu verbessern. Das Training ist effizient, vielseitig, für jedes Leistungsniveau und der Grundstein zur Leistungssteigerung, mit dem Ziel die alltägliche Fitness zu verbessern.

Kurszeiten: Dienstags 19.30Uhr

Zielgruppe: Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Kursleiterin: Angela Herrig

Bitte bereithalten für den Kurs: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk, Handtuch, Matte

Anmeldung an: angelaherrig@gmx.de (Du erhältst den Zugang zum Online Kurs (Microsoft Teams) dann in einem Email Link!)

Kosten:

Mitglieder des SV- Hegnach: frei

Nichtmitglieder mit 10er Karte (55€)