

Let's Bands

Das Training mit den elastischen Bändern intensiviert jede Bodyweight-Übung und macht sie dadurch deutlich effektiver. Let's Bands ist eine gute Alternative zum Gerätetraining, bei der Muskulatur gezielt aufgebaut werden kann. Außerdem kann eine Verbesserung der Ausdauer, das Bodyshaping, die Fettverbrennung gefördert oder durch Mobilisationsübungen, eine höhere Stabilität und Beweglichkeit erzielt werden. Zu erwarten ist ein Workout, welches auch selbstständig überall und zu jeder Zeit nachtrainiert werden kann.

TERMINE:

SPORTSTÄTTEN:

WEITERE INFOS:

Turngemeinde Bornheim 1860 e.V.
Berger Straße 294, 60385 Frankfurt
Telefon 069 / 4600040
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag - Freitag
8.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 20.00 Uhr