

Max.Power

In diesem Kurs wird Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Die Ausdauerübungen werden mit und ohne Step ausgeführt, die Kräftigungssequenzen fokussieren auf die Bein- / Gesäßmuskulatur sowie auf die Oberkörper- und Bauchmuskulatur.

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