



# Langhantelpower

**Donnerstag oder Samstag, Beginn Juni 2021**



**Ganzkörpertraining mit Langhanteln. Überraschende Trainingseffekte für Kraft, Ausdauer und Figur, verbunden mit Spaß, Musik und Abwechslung.**

**Donnerstag 20:30 bis 21:45 Uhr**

**17.06.2021 - 30.09.2021**

11 Termine, 01.-08.07., 22.-29.07.,  
23.09.2021 kein Training

Die Kursgebühr beträgt 66,00€,  
für Mitglieder 44,00€.

**Samstag 10:30 bis 11:45 Uhr**

**19.06.2021 - 11.09.2021**

9 Termine, 03.07., 24.07., 18.-25.  
09.2021 kein Training

Die Kursgebühr beträgt 54,00€,  
für Mitglieder 36,00€.

Ort: TV Seulberg

Hardtwaldhalle/ Anbau,  
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: [info@tv-seulberg.de](mailto:info@tv-seulberg.de)