



Langhantelpower

Donnerstag oder Samstag, Beginn April 2022



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

**Donnerstag 20:30 bis 21:45 Uhr
07.04.2022 – 30.06.2022**

10 Termine, 19.05.2022 kein Training
Die Kursgebühr beträgt 60,00€,
für Mitglieder 40,00€.

**Samstag 10:30 bis 11:45 Uhr
09.04.2022 – 25.06.2022**

9 Termine, 16.04., 14.05. und
18.06.2022 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