



Langhantelpower

Donnerstag oder Samstag, Beginn Oktober 2022



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

**Donnerstag 20:30 bis 21:45 Uhr
06.10.2022 - 22.12.2022**

11 Termine, 13.10.2022 kein Training
Die Kursgebühr beträgt 66,00€,
für Mitglieder 44,00€.

**Samstag 10:30 bis 11:45 Uhr
01.10.2022 - 17.12.2022**

11 Termine, 15.10.2022 kein Training
Die Kursgebühr beträgt 66,00€,
für Mitglieder 44,00€.

Ort: TV Seulberg
Hardtwaldhalle/ Anbau,
Landwehrstraße 5A, Friedrichsdorf

Kursleitung: Aliko Spahn

Anmeldung und Auskünfte:

Geschäftsstelle

Tel. 06172-764247

E-Mail: info@tv-seulberg.de