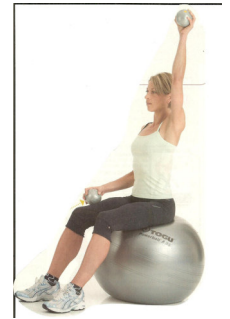




NEUER KURS



Krafttraining für Frauen

Start? 25.08.2022

Uhrzeit?	18.00 - 19.00 Uhr
Dauer?	8 Mal
Wo?	Turnhalle Berliner Straße, Uetersen
Kosten?	Für Mitglieder kostenlos Nichtmitglieder: 40,00 Euro
Leitung?	Christiane Hansen
Anmeldung?	Ab sofort in der Geschäftsstelle des Sport & Spass Uetersen, per E-Mail oder bei Christiane direkt
Bezahlung?	In bar vor der ersten Stunde

Ein gut und ausgewogen trainierter Körper sieht nicht nur attraktiv aus, sondern dient vor allem der Gesundheit und dem Wohlbefinden. Mit möglichst viel Effizienz werden Muskelgruppen gezielt trainiert, um ein spürbares und mit der Zeit sichtbares Ergebnis zu erzielen.

Der Körper soll geformt, die Haltung verbessert und die Haut gestrafft werden.

