

ZUMBA® TONING

Perfekt für

Für diejenigen, die gerne Party machen möchten, aber gleichzeitig auch Wert auf Kräftigung und Muskeldefinition legen.

So funktioniert's

Durch das Hinzufügen von Widerstand mit der Verwendung von Toning Sticks oder leichten Gewichten konzentriert man sich auf bestimmte Muskelgruppen. So bleiben du und deine Muskeln immer bei der Sache!



Wann:

Montags 20:00 – 20:45
ab 13. Juni
im Kleinen Saal



Vorteile

Leichte Toning Sticks oder Gewichte unterstützen das Rhythmusgefühl und die Koordination. Gleichzeitig werden bestimmte Zonen wie Arme, Rumpf und Unterkörper gestärkt.

Fragen gerne per Mail an

sportwart@turnerschaft-heddernheim.de



Turnerschaft 1860

Frankfurt am Main - Heddernheim e. V.

