

Power-Workout



Side plank
für Rumpf, Rücken &
Beine



Planks
für den ganzen
Körper



Lunges
für die
Beinmuskulatur



Übungsleiter
Alfons Baune

Musik. Power. Schweiß. Muskelkater.

Power mit Tabatas, Sally-Ups, und ordentlich Schweiß...

“Welcome to Tabata. 5-4-3-2-1-GO!” heißt es ab sofort beim neuen Power-Workout des FC Greffen. Wer sich mit Situps, Jumping-Jacks, Burpees, Planks und vielen anderen schweißtreibenden Übungen unter professioneller Anleitung an seine Leistungsgrenze bringen lassen möchte, der ist hier genau richtig. Zu flotter Musik mit ordentlichen Beats wird eine Stunde lang eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftübungen gepowert. Zum Glück pushed man sich in der Gruppe gegenseitig hoch.

Kurs mit 8 Terminen. Kursgebühr 16€ für Mitglieder des FC, sonst 32€.

1

FÜR WEN?

Kinder ab 14,
Jugendliche und
Erwachsene (Frauen
und Männer)

2

WO&WANN?

Turnhalle
Johannesschule
Freitag 19:00 - 20:00
ab 20.08.2021* (8x)

3

ANMELDUNG&FRAGEN

Marco Pokolm
0171.6339161
marco.pokolm@fc-greffen.de