



## Power-Workout Maurizio Cassaro

Wir erweitern unser Kursangebot für unsere TVE-Mitglieder!

Maurizio wird ab dem 2. März 2023 auch donnerstags für ordentliche Power sorgen. Power-Workout ist ein besonders intensives und dynamisches Ganzkörpertraining. Eine hohe Intensität einzelner Muskelgruppen bei geringem Zeitaufwand sind das Trainingsziel bei diesem Kurs.

Dieses energiegeladene Fitness-Workout bringt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Im Bodenteil werden wochenweise wechselnd Bauch, Po und Rücken gekräftigt.

Typische Hilfsmittel sind Tubes, Hanteln oder andere Gewichte. Dynamik erhält das Training durch Choreographien zu begleitender Musik.

Beginn:	Ab 2. März 2023
Wo:	Turnhalle
Tag:	Donnerstag
Uhrzeit:	17.30 – 18.30 Uhr
Kosten:	Für Mitglieder kostenfrei
Anmeldung:	<a href="mailto:info@tv-eutingen.de">info@tv-eutingen.de</a>