



Du möchtest dich (mal wieder) sportlich herausfordern, fit bleiben oder deine persönlichen Ziele erreichen? Dann lass uns sonntags zusammen Sport machen!

Functional Training:

- **Kraft- und Kraftausdauertraining**
- **Übungen für mehr Mobilität und Beweglichkeit und**
- **intensiven HIIT Intervallen**

Wann?

- Jeden **Sonntag** von **10:00-11:30 Uhr**

Für wen?

- **Alle sportlichen Level** – Egal, wie fit du bist, durch verschiedene Varianten und Intensitäten können alle zu jedem Zeitpunkt einsteigen.

Zusatz:

Wir arbeiten daran, eine Kinderbetreuung anzubieten oder eine Hybridlösung zu kreieren, sodass Eltern ihre Kinder mitbringen können.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Sonntagvormittage!

Lieben Gruß

Anna Werger (0176-22952916)