



Neu mit Games

Mit strukturiertem Teamsport, bestehend aus gezieltem Kraftaufbau, technischen Elementen und jeder Menge Spielspass,

TRAINING

KLASSISCH UND BEWÄHRT

- Die perfekte Kombination aus Kraft, Koordination und Beweglichkeit
- Verbindung von klassischen und modernen Trainingsinhalten

Turn dich fit !

Die elementaren Bestandteile Kraft, Koordination und Beweglichkeit vereint in einem funktionellen Training für jede Frau.

Die Durchführung in einem Belastungs- / Erholungsrythmus von 60 Sek. / 30 Sek., stellt den Erfolg auf allen Stufen sicher.

Wer kann mitmachen?

Frauen jeden Alters und unabhängig eines Fitnessgrades sind willkommen.

Wann wird trainiert?

Ab Oktober bis Februar jeden Dienstag um 20.00 bis 21.30 Uhr in der Rebacker B Turnhalle, Schulhausstrasse 23, 8704 Herrliberg

Kosten? Nur Fr. 5.-- pro Mal

Frauenturnverein Herrliberg, ftv@tv-herrliberg.ch, ruf doch an 079 657 99 74 oder komm vorbei!