

MTV Wilster von 1880 e.V.

Cross Mix-Training-Kurs



Sei kein Frosch! Werde oder bleibe fit mit Mirjana!

Was? Mit einem bunten Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Geschicklichkeitsübungen trainieren wir den gesamten Körper. Hierfür arbeiten wir gerne mit Eigengewichtsübungen nutzen aber auch Kleingeräte, wie Kurzhanteln, Bälle, Seile, Ringe, Steppbretter....

Wann? Donnerstags 18.45 bis 19.30 Uhr
(10 Termine, 2.11.2023 bis zum 25.01.2024)
kein Kurs in den Winterferien (27.12.2023. bis 06.01.2024)

Wo? Halle der Grundschule Wilster

Wer? Kursleitung: Mirjana Savic

Ausrüstung? ✓ Sportklamotten
✓ Trinkflasche
✓ Spaß an Bewegung & Ausdauer

Kosten? Für MTV Mitglieder kostenlos, Nicht-Mitglieder zahlen 40€.

Anmeldung? Start des Angebots ist am 02.11.2023! Um Anmeldung wird gebeten.
<https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6525aa21ef8e3225c7ffa38c>

