

TuS Horhausen – neues Kursangebot für MÄNNER

4XF Outdoor-Fit-Camp für MÄNNER

Der TuS Horhausen bietet **ab dem 28. Oktober 2021** immer **donnerstags um 19 Uhr** einen weiteren „Outdoor Fit-Camp“-Kurs an.

Hier sind insbesondere Männer ab 15 Jahren angesprochen, die etwas für ihre Beweglichkeit, Kräftigung der Muskeln und Ausdauer tun wollen. Es wird mit und ohne Geräte (Kettlebell, Medizinball etc.) gearbeitet. Da als Zirkel trainiert wird, gibt es keine Choreographie, es muss also nicht auf den Takt geachtet werden.

Natürlich sind auch Frauen teilnahmeberechtigt.

Der Kurs beinhaltet 8 Trainingseinheiten. Für Vereinsmitglieder ist die Teilnahme kostenlos, Nichtmitglieder zahlen 7,- EUR/Std.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Infos und Anmeldung an Sonja Schneeloch, 0170-8318639 (gerne auch als WhatsApp) oder schneeloch@tus-horhausen.com.