

!!! Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu !!!

Strong

**ab Mittwoch 10.01.2018
von 19:30-20:30 Uhr
im TSV Gymnastikraum
mit Lucie**

- Stunde für TSV Mitglieder -

Strong

ist ein **neues**

HITT

„high intensive tempo training“ ,

Hier wurden zuerst die Fitnessbewegungen mit namhaften Trainern aus den USA entwickelt um diese dann von bekannten Musikern mit **dynamischen Beats** und eigens hierfür komponierten Liedern zu unterstreichen.

Dieses **kraftvolle Cardio-Muskeltraining** fordert den ganzen Körper heraus. durch die **Intervallmethode** und regelmäßige Wechsel können auch Teilnehmer-/innen mit unterschiedlichsten Fitnessleveln gemeinsam trainieren.

**Freuen Sie sich auf ein motivierendes
HITT-Workout!**