

Functional Training - Gemeinsam stark bis zur letzten Einheit!

Mit viel Energie, Motivation und jeder Menge guter Laune ist unser letzter Functional-Training-Kurs erfolgreich zu Ende gegangen. In den abwechslungsreichen HIIT-Einheiten (High Intensity Interval Training) kamen alle Teilnehmerinnen ordentlich ins Schwitzen und konnten ihre Kraft, Ausdauer und Fitness auf das nächste Level bringen.

Auch die intensiven Zirkeltrainingseinheiten wurden trotz der sommerlichen Hitze mit beeindruckendem Einsatz gemeistert. Die motivierten Frauen zeigten Durchhaltevermögen, unterstützten sich gegenseitig und bewiesen, dass gemeinsames Training einfach doppelt so viel Spaß macht.

Natürlich blieb der ein oder andere Muskelkater nicht aus - aber genau dieser erinnerte daran, wie viel erreicht wurde. Vor allem stand die Freude an der Bewegung, das gemeinsame Trainieren und das wöchentliche Miteinander im Mittelpunkt.

Jetzt zum nächsten Kurs anmelden!

Du möchtest auch dabei sein? Dann sichere dir jetzt deinen Platz!

- Wann? Jeden Freitag um 9:00 Uhr
- Start: 18.09.26 (11 Einheiten)
- Ende: 04.12.26
- Kosten: 40€ für GSV-Mitglieder
- Ort: Halle auf der Schray
- Leitung: Kerstin Stengel
- Anmeldung: HerzUndHantel@gmail.com

Die Plätze sind begrenzt - Ladies only! Wir freuen uns auf viele bekannte und neue Gesichter, die gemeinsam mit uns fit in den Herbst starten möchten.

