



TV „Eintracht 1898“ Lünern/Stockum e.V.

<http://tve-luenern.de/frauen-fitness/>

**Lass Dich locken zur Bewegungsvielfalt!
Komm zum Probetraining vorbei!**

Frauen Fitness

Übungsleitung: Heike Renken

Übungstag: Dienstag

Übungszeit: 20.00 – 21.45 Uhr

Im „Frauen Fitness“ Kurs finden sich dynamische Frauen zusammen um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun.

Das Warm-up startet mit Aerobic oder Stepp-Aerobic. Im Kraftteil machst Du Übungen zur Erhaltung und Aufbau Deiner Muskulatur. Mit einem Cool-down klingt die Stunde aus.

