

Bodyweight-Fitness

ab 05.09.2021:
BODYWEIGHT -
FITNESS

- **Jeden Sonntag von 10:00 – 11:30 Uhr** -

- Die Corona-Sportpause hat ihre Spuren hinterlassen?
- Die müden Knochen sind eingerostet und schwerfällig?
- Ihr wollt wieder Kondition und Muskeln aufbauen, aber es fehlen Motivation und Gruppe?

Mit Bodyweight-Fitness tun wir etwas dagegen!

Wir bekämpfen den Schweinehund mit Körpergewichts-Workouts - dabei ist unser eigener Körper der Widerstand! Wir steigern die aerobe und anaerobe Ausdauer, die intermuskuläre Koordination und den Kraftaufbau in Form von Zirkeln und Hochintensitäts-Intervalltrainings (**HIIT**). Ganz nebenbei werden natürlich auch überschüssige Kalorien verbrannt. ;-)

- Was Ihr braucht? – Wasser, ein Handtuch und Sportschuhe!

Wir sehen uns beim Training am Sonntag in der Maar-Halle!

Euer Sascha

E-Mail: bodyweight-fitness@tv-girbelsrath.com

TV 1910
Girbelsrath e.V.

- Maar-Halle -

Maarweg 13
52399 Girbelsrath

Infos:
[www.tv-girbelsrath.com/
bodyweight-fitness](http://www.tv-girbelsrath.com/bodyweight-fitness)



E-Mail:
[bodyweight-fitness@
tv-girbelsrath.com](mailto:bodyweight-fitness@tv-girbelsrath.com)

