



TSV-Regen von 1888 & 1920 e. V.
Sparte TURNEN
www.tsvregen-turnen.de



Aus Pump it up wird Hula-Pump!!

Kraftausdauer kombiniert mit Cardio!

Wir nehmen zu unseren Gewichtsstäben und Kurzhanteln auch noch einen Hula-Hoop-Reifen mit dazu. Die Kombination aus Kraftausdauer und Cardiotraining formt den Körper und dient zusätzlich zum Fettabbau auch noch der Formung der Körpermitte.

Mit fetziger Musik und ganz viel Spaß werden wir lästige Pfunde los.

Bist du interessiert und bekommst Lust, deinem Körper etwas Gutes zu tun?
Dann komm vorbei und mach mit; eine Schnupperstunde geht immer!

Du brauchst einen eigenen Hula-Hoop-Reifen (hölzerne Reifen können geliehen werden). Melde dich bitte vorab unter 09923/619 bei Melanie Treml an.

**Ab Dienstag, 20.09.2022, regelmäßig von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr
in Halle 3 der neuen Dreifachturnhalle der Grund- und Mittelschule Regen.**