

Sport- & Fitnessangebot des TSV 1860 Hanau e.V.



Power Workout

Durch die Kombination von Cardio und Krafttraining wird ein umfassendes Workout erreicht, das den gesamten Körper fordert und sowohl die Fitness als auch die Muskelkraft verbessert.

Diese Art von Training ist ideal für Frauen, die ihre allgemeine Fitness steigern, ihre Rückenmuskulatur stärken und gleichzeitig Fett abbauen möchten.

Dienstags 18:30 – 19:30 Uhr

Gebeschusschule Hanau (obere Halle),
Friedrich-Engels-Straße 29 63452 Hanau

Trainerin: Abir

Spricht Dich unser Sportangebot an, gerne steht Dir unsere Gymnastikabteilung per E-Mail unter gymnastik@tsv1860hanau.de zur Verfügung.

