

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



Total Body Workout

Der Kurs bietet ein kreatives, vielfältiges & schweißtreibendes Workout für den gesamten Körper. Vermehrt trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht, bei denen wir keine weiteren Hilfsmittel benötigen.



Aber auch Elemente aus Intervallmethoden, z.B. „HIIT“ oder „Tabata“, Zirkeltraining, Mobility-Training oder Kräftigungsübungen mit diversen Kleingeräten finden in diesem Fitnesskurs Anwendung. Es ist ein Mix aus Ausdauer- & Krafttraining, welcher Spaß bringt & den gesamten Körper kräftigt & strafft

Donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr
Sporthalle Hessen-Homburg,
Am Schwellenlager 63452 Hanau
Trainerin: Judith



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