

Neuer Kurs beim HMTV – PowerGym

- Sportliche Vorsätze fürs neue Jahr?
- Endlich mal wieder ins Schwitzen kommen?
- Vorbereitung auf die Strandfigur 2019?
- Lust auf ein effektives Ganzkörper Training?

Dann kommt ab **Donnerstag, den 10. Januar 2019 von 19 bis 20 Uhr** regelmäßig in die Hetlinger Mehrzweckhalle und bringt ein Handtuch sowie eine gefüllte Trinkflasche mit. Ilona Jacobs leitet die Trainingseinheit und freut sich gleichermaßen auf Frauen und Männer ab 18 Jahren.

Der Kurs besteht aus unterschiedlichsten Übungen, die die Fettverbrennung ankurbeln, Kraft und Ausdauer steigern, sowie Koordination, Mobilität und Stabilität verbessern. Dabei werden sowohl Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als auch mit Unterstützung von Kleingeräten durchgeführt.

Eine Schnupperstunde für HMTV-Nichtmitglieder ist jederzeit in Absprache mit Ilona möglich.

Kommt einfach vorbei, bringt eure Freunde und Bekannten mit und probiert den neuen Kurs aus! Der Kurs ist im HMTV Mitgliedsbeitrag inkludiert.

Wir freuen uns auf euch!

Eure Ilona Jacobs & HMTV-Turnsparte