



Sunday Fitness

Jeden Sonntag von 10:45 – 11:45 Uhr

05.05.2024 **STRONG Nation** mit Christina

STRONG Nation kombiniert Eigengewichts-, Muskel-, Cardio- und plyometrische Trainingsübungen.

12.05.2024 **Thai Bo** mit Ono

Bewegungen aus dem Thai Boxen werden mit klassischem Aerobic gemixt. Es entsteht eine hochintensive Stunde – Schwitzen garantiert!

19.05.2024 **Pfingsten**

Pfingstsonntag – BALANCE geschlossen

26.05.2024 **Langhanteltraining** mit Tatjana

Krafttraining mit der Langhantelstange. Bauch, Beine, Po, Rücken und Arme – kurz: der ganze Körper wird gekräftigt!

Viel Spaß 😊



Sportverein Fellbach 1890 e.V.