



KETTLEBELL WORKSHOP mit Lena

Du willst lernen, wie man richtig mit Kettlebells trainiert? Willst du deine Kraft und Koordination auf das nächste Level bringen? Dann ist der Kettlebell Workshop das Richtige für Dich. Lerne alle wichtigen Bewegungsmuster, die Handhabung der Kugelhanteln und habe vor Allem viel Spaß!

Alle Daten des Workshops:

4 Einheiten à 60 Minuten

Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

07. Juli / 14. Juli / 21. Juli / 28. Juli

Melde Dich verbindlich über die Liste an der Infotafel an. Die Plätze sind begrenzt, sei also schnell!