



# Neuer Kurs

## „HIGH INTENSIVE POWER“

Dieses ist eine abwechslungsreich gestaltete Stunde mit energiegeladenen Intervalleinheiten zur Steigerung der konditionellen Leistungsfähigkeit und intensiven Kraffteinheiten mit Gewichten zur Stärkung der Muskulatur! In dieser Stunde findet ein intensives Ganzkörpertraining statt!

**Wann:** Mittwoch 18.00 – 19.00 Uhr  
**Start:** 10.01.2018  
**Wo:** **Bewegungshalle**  
TSG Seckenhausen-Fahrenhorst e.V.,  
Timmstrasse 1, Stuhr  
**Wer:** Frauen und Männer ab 16 Jahre

Die Kursleitung hat **Nadine Glomb**. Nähere Infos und Anmeldung unter: **0421/8097579** oder **0170/3572201**

Kursgebühr für 10x:  
**38,00€ Nichtmitglieder; 25,00€ Mitglieder**



[www.tsg-seckenhausen.de](http://www.tsg-seckenhausen.de)