

GODESBERGER TURNVEREIN 1888 e.V.



Strong Nation®



Du suchst ein Training, das den ganzen Körper fordert? Mit dem Du schnell Resultate erzielst? Dann ist Strong Nation® genau das Richtige für Dich. Strong Nation® (früher Strong by Zumba) ist ein kraftvolles Workout, bei dem Du Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Mobilität innerhalb von kürzester Zeit aufbaust. Die Übungen bestehen aus Bodyweight-, Kickbox und intensiven Cardioelementen. Die Trainingsmusik ist perfekt auf das Workout abgestimmt und motiviert Dich, an Deine Grenzen zu gehen. Strong Nation® kann auf jedes Fitnessniveau angepasst werden und ist somit auch für Anfänger geeignet.

Termine:	dienstags, 18:00 – 18:45 Uhr	
Ort:	Turnhalle Konrad-Adenauer-Gymnasium, Max-Planck-Straße 24-36	
Kursgebühr:	Mitglieder:	16,00 € (24.08.-14.12.2021)
	Gastmitglieder:	85,00 € (24.08.-14.12.2021)
Leitung:	Stefanie Jessnitz	

Anmeldung und Information:

 0228 / 9 35 94 17
 orgasport@godesberger-tv-1888.de

Kurse kommen nur bei ausreichender Teilnehmerzahl zustande.

GTV, Hansa-Haus, Moltkestr. 41, Bonn-Bad Godesberg, Tel. 35 52 15