

Turnkreis Schaumburg

Michaela Aldag, Höheweg 2, 31749 Auetal
0177/8960454 oder m-aldag@web.de



Kurz- und Langhanteltraining

Samstag den 12.11.2022 von 14:00 bis 17:00 Uhr

Sporthalle Rolfshagen, Rolfshagenerstr. 59

31749 Rolfshagen

Training für Fitnessgruppen mit Lang- und Kurzhantel.
Effektiv für Kraftausdauer und Muskelaufbau.

Anerkennung von 4 LE zur Verlängerung der Lizenzstufe
ÜL-C Breitensport

Kosten: 5 Euro pro Teilnehmer

Mitzubringen sind Sportsachen für die Halle

Anmeldungen bis zum 01.11.2022 bei Michaela Aldag