

Neu in Eupen : Krafttraining mit Eigengewichtsübungen



Basierend auf dem 4. Quadranten von STRONG Nation bietet der Turnverein ab September 2023 jeden Donnerstag von 20:00 bis 20:30 Uhr in der Sporthalle im Heidberg Holftert einen neuen Kurs an.

Das Workout auf Musik verfolgt während einer halben Stunde das Ziel, durch Eigengewichtsübungen auf der Fitnessmatte den Muskelaufbau zu fördern. Durch das Angebot von differenzierten Übungen ist der Kurs für alle Interessierten jeden Alters, ob männlich oder weiblich, geeignet.

Der halbjahres Mitgliedsbeitrag beträgt 55 Euro (ca. 18-20 Kurse). Ein Gratis Schnupperkurs ist möglich und eine Voranmeldung ist nicht nötig.

Alle Informationen zu diesem Kurs sowie zu den anderen Fitnesskursen des Eupener Turnvereins gibt es auf www.eupnertv.be