



Neu ab 21.10.2025 immer dienstags von 20 – 21 Uhr
in der Sporthalle der Valentin-Traudt-Schule in Kassel



POWER MIX (jeden 2. und 4. des Monats)

+ LANGHANTELTRAINING

(jeden 1. und 3. des Monats)



EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING

- ✓ **Muskelaufbau & -erhalt**
- ✓ **Stärkung von Knochen & Gelenken**
- ✓ **Verbesserung der Körperhaltung**
- ✓ **Fördert Stoffwechsel & Fettverbrennung**
- ✓ **Stressabbau**



Anmeldung bei Kursleiterin

Tanja Schulze

Mail: taschulze@live.de

Was kostet es?

Vereinsmitglieder*: kostenlos

Gäste: 50 Euro für die 10er Karte

*Monatsbeitrag 8 Euro

