



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

