

Langhanteltraining

Geschaffen für alle Altersgruppen und Fitnessstufen, liefert das Langhanteltraining echte Ergebnisse, sogar ziemlich schnell. Dieses athletische Training benutzt die Hanteln mit regulierbaren Gewichten, um jede Hauptmuskelgruppe des Körpers zu trainieren. Mit motivierender Musik, stärkt und formt es die Muskulatur und strafft den Körper. Es ist ganz einfach einer der schnellsten Wege, um in Form zu kommen.



Dienstag 19:00 – 20:00 Uhr



Ort: Kursraum im Reha-Zentrum-Diako
Info und Anmeldung unter: 04261-772506
10'er Karte, 50 € !



Reha Sportgemeinschaft e.V. * Lindenstr.18 * 27356 Rotenburg-Wümme

Tel.: 04261-77 2506 * Fax 04261-77 2503

info@rsg-diako.de * www.rsg-diako.de

