

NEU im SSV * NEU im SSV *** NEU im SSV *** NEU SSV**



Ab **Oktober 2024** gestaltet sich der **Mittwoch um 19 Uhr** in der Sporthalle Süderneuland wie folgt:

Erster Mittwoch im Monat: **TABATA**

Die Übungen werden in moderaten Intervallen durchgeführt. Für alle, welche die Ausdauer, Kraftausdauer und Koordination verbessern möchten.

Zweiter Mittwoch im Monat: **BAUCH – BEINE – PO**

Flotte Übungen zu flotter Musik; auch mit Kleingeräten

Dritter Mittwoch im Monat: **SINNIG & SACHT**

Pilates mit gutem Mobilisieren und Dehnen, rund um die Wirbelsäule, verbinden

Vierter Mittwoch im Monat: **KRAFTVOLLES MIT SCHWUNG**

Wir konzentrieren uns auf die großen Muskelgruppen

Falls es einen **fünften** Mittwoch geben sollte, darf man sich überraschen lassen!

Gerne ohne Anmeldung dazukommen und mitmachen.

Wir freuen uns auf euch 🙋