



AB FEBRUAR

STEP-AEROBIC MIT KATJA

**MITTWOCH
18:30-19:30**

Ohne Anmeldung!

Ab Mittwoch, dem 04.02.2026 starten die Frauen mit ihrer Powerstunde – an, auf und mit dem Step – in neuer Umgebung.

Optimal für alle, die sportlich an ihre Grenzen gehen wollen: Ausdauer-Spezial, Kraft und Fitness, gepaart mit einer kleinen Prise kognitiver Herausforderung. Ein echtes Feuerwerk für Lach- und Beinmuskulatur!

Schon für sich ist diese Stunde ein Highlight. In Kombination mit dem anschließenden Fitnesscocktail beim TSV Adendorf deckst du dein komplettes Trainingsprogramm ab.

Komm vorbei, lass dich mitreißen und feiere den Sport!

Weitere Infos unter:

04131/981079

E-Mail

info@tsvadendorf.de