

# BODY-WORKOUT

## für SIE & IHN

Bei diesem Trainingsangebot des TGV handelt es sich um eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining für alle, die sich im Training auch mal auspowern möchten!  
In abwechslungsreichen Einheiten trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder auch mal unter Einsatz von Handgeräten - **und das am liebsten draußen!**

*Crossfit*

*Tabata*

*Body-  
weight*



*Power*

*Spaß*

*Fitness*

★ **Forme deinen Körper!**    ★ **Optimiere deinen Stoffwechsel!**    ★ **Mach dich fit!**

**Neues Angebot  
für TGV-Mitglieder!  
Start 28.09.2016**

Wann? Mittwochs, 19:30 Uhr (außerhalb der Ferien)  
Wo? Treffpunkt Grundschulturnhalle -  
bei passendem Wetter Außentraining  
(bitte entsprechendes Schuhwerk mitbringen)  
Wer? Männer und Frauen, die Spaß an kraftvollem  
(Outdoor-) Training haben



Auf ein schweiß- und spaßtreibendes  
Training mit dir freut sich  
Claire El-Hagge  
(Übungsleiter C-Lizenz Breitensport)  
Tel. 0151-50000109