

Nortorf goes FIT



Bodyworkout für Sie und Ihn

Neu ab 27.08.2019
beim TuS Nortorf

**Dienstags 20:00 Uhr
in der Mehrzweckhalle
Bargstedter Straße**

- Du möchtest einen fitten Körper?
- Du möchtest für Deine Lieblingssportart ein funktionales Ergänzungstraining, damit Du noch leistungsfähiger wirst?
- Du möchtest das Verletzungsrisiko bei Deiner Mannschaftssportart senken, weil Du Deinen Körper ganzheitlich in Form bringst?
- Du willst Spaß in der Gruppe und Abwechslung?

Dann wird es jetzt aber höchste Eisenbahn, dass du dich aktiv darum kümmerst.

Also pack jetzt deine Sportklamotten und zieh jeden **Dienstag ab 20:00 Uhr** in Der Mehrzweckhalle in der Bargstedter Straße diesen **Bodyworkout** durch.

Aus dem Programm:

- Tabata, ein hochintensives Training, das Dich zum Schwitzen bringt
- Zirkeltraining
- Fit ohne Geräte- nur mit Deinem Körpergewicht
- 5 x 5 Prinzip- 5 Übungen, 5 Sätze

**Euer Trainer Ulrich freut sich
auf Euch!!!!**