

Body Fit geht in die zweite Runde.

Geschrieben von: Stich Manuel
Montag, 28. Juli 2014

Die LG Rülzheim bietet für alle sportlich interessierten Menschen ein breit gefächertes Training zum Aufbau von Muskulatur, Schulung der Koordination, Zirkeltraining, Stabilisation wichtiger Muskelgruppen (Sprunggelenk) auf mittlerem und hohem Niveau an. Body Fit steht für ein abwechslungsreiches Training mit vielen Tipps für ein effizienteres / schnelleres Laufen, Spaß und trainieren am Leistungslimit. Wegen der großen Nachfrage werden wir dieses mal neben dem Kurs für Fortgeschritten noch zusätzlich einen Kurs für Anfänger - mit gleichem Inhalt aber geringerer Intensität anbieten. Der Anfängerkurs findet mittwochs um 18 Uhr und der Kurs für Fortgeschritten freitags um 19:00 Uhr auf dem Rülzheimer Stadion statt.