

# Fit in den Sommer! Functional Fitness



Der Sportverein Harpolingen bietet einen Fitness-Kurs für Jedermann! Du suchst ein schweißtreibendes Training, das den Fettstoffwechsel anregt und den Muskelaufbau fördert? Dann bist du bei Jeanettes energiegeladenem Intervall-Training mit motivierender Musik und Fun Factor genau richtig! Die Kombination von Cardio Intervallen mit funktionellen, figurformenden Kräftigungsübungen fördert die Koordination und lässt die Fettpolster schmelzen.

Von Aroha über Tabata und Hula-Hoop bis hin zum Zirkeltraining ist alles dabei!

Starte fit und agil in den Sommer und meld' dich an!



## Neuer Kurs : Functional Fitness



### Functional Fitness

Mittwochs: 18.45 Uhr – 19.45 Uhr, 6 Kurseinheiten

Start: 22.06. – 27.07.2022, Sporthalle Harpolingen

Kursleiterin: Jeanette Lutz

Preis: 35,- Euro

Anmeldung über E-Mail an: Dirk Appelzöller, Anita Wenisch

E-Mail: [info@sportverein-harpolingen.de](mailto:info@sportverein-harpolingen.de)