

HIT the Beat

Hit the Beat ist ein schweißtreibendes und forderndes Workout für den ganzen Körper. Dabei wechseln sich Ausdauerseinheiten mit Kraftübungen ab. Die Stunde ist so konzipiert, dass du deine Kraft- und Ausdauer Grenzen erreichst und somit das Maximum aus deinem Körper und dem Training heraus holst. Der After-Burn-Effect ist damit garantiert.

TERMINE:

Mittwoch	19:30 - 20:30	JGym
Freitag	19:30 - 20:30	Forest

SPORTSTÄTTEN:

Jungle Gym[JGym]

Inheidener Str. 64

Forest Gym[Forest]



Inheidener Str. 64

WEITERE INFOS:

Sportcenter Bornheim
Inheidener Str. 64, 60385 Frankfurt
Tel. 069 9450720
Email: info@tgbornheim.de
www.tgbornheim.de