



Pound Rockout Workout



Der coole Fitness Trend aus Amerika ist ein Ganzkörpertraining.

Pound Rockout Workout ist eine Kombination aus Pilates, Cardio und Kondition.

Mit 2 Ripstixs (Drumsticks) und einem hohen Spaßfaktor werden in einer Einheit bis zu 900 Kalorien verbrannt.

Ab 27.08.2018

NEU

ab Montag 27.08 – 10.12.2018 (= 14 x)

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Ort: Gymnastikhalle Dellerstraße

Anmeldung unter Kurs-Nr. 6924-50

+ Zahlung: 28,00 € - für Mitglieder
84,00 € - für Nichtmitglieder

Leitung: Melanie Tillert