

OKTINI

CROSS

Gezieltes Krafttraining - für jedes Alter geeignet!

Erlebe ein effektives Ganzkörper-Workout:

In 24 abwechslungsreichen Stationen à 30 Sekunden, baust du gezielt Muskeln auf, trainierst Ausdauer und Beweglichkeit!

Gemeinsam in der Gruppe, mit motivierender Musik und Spaß

- Dein Stoffwechsel wird aktiviert und die Fettverbrennung wird angekurbelt
- Gezielter Muskelaufbau für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit
- Entspannendes Dehnen am Ende jeder Stunde

Komm vorbei, probiere es kostenlos aus und bring gleich auch deine Freunde mit!

Ab 17. September immer mittwochs, 19.30-20.30h,
in der Turnhalle Oberwaltersdorf!