



Abteilung: Sport

AnsprechpartnerIn: Florian Jack
Michaela Stich

21.12.2018

Zielgruppe: ALLE

Information

Schlagzeile: • BM-Sportstudio in Sonthofen
• Kursbeginn ab 17.01.2019

Hallo Kolleginnen und Kollegen,

TRX Suspension Training ist ein schnelles und effektives Ganzkörper-Workout. Durch Einsatz der Schwerkraft und des eigenen Körpergewichts ist die Übungsvielfalt beinahe grenzenlos und für Menschen aller Fitnessstufen (von Profisportler bis Senioren) geeignet. Im Vordergrund des Workouts steht die Stärkung eines soliden Rumpfes. Dieser bildet die Basis zur Erhöhung der Muskelausdauer, einer Steigerung der Kondition sowie einer verbesserten Körperhaltung.

Das BM-Sportstudio in Sonthofen würde exklusiv für Sparkassen-Mitarbeiter einen Kurs anbieten. Hier die Einzelheiten:

- 10 Stunden TRX Suspension Training
- Maximal 11 Teilnehmer pro Stunde
- Donnerstag um 18:00 Uhr
- Kosten 50,-- € für Mitglieder der Sportgemeinschaft, 65,-- € für Nichtmitglieder



Haben Sie Interesse?

Dann melden Sie sich bitte bis 10.01.2019 bei Florian Jack per E-Mail.

Viele Grüße

Florian Jack Michaela Stich

Externe Mitglieder können sich gerne mit dem vorbereiteten Link per Mail an sportgemeinschaft@sparkasse-allgaeu.de anmelden. Bitte geben Sie zusätzlich Ihren Namen, den Betreff der Veranstaltung und eine Rückrufnummer für eventuelle Rückfragen und Informationen an.