

Tabata

HIIT

Intervall Fitness Workout

Freitag, 8.30 – 9.30 Uhr

Moosmättlturnhalle 3, Schüpfheim

(ab 27.08.21, ausser während den Schulferien und an Feiertagen)

Verbrenne Fett mit Tabata und HIIT Workouts

**Nicht Turnverein-Mitglieder sind herzlich willkommen!
und ohne Vereinsverpflichtung!**

Kosten: **Fr. 5.-**/Lektion.

Vorschulkinder dürfen dabei sein, Betreuung und Verantwortung durch Mutter oder Vater.



**Anmeldung und Informationen bei
Corine Engel**

(Ausgebildete STV-ESA und Kick-Box-Workout Leiterin)

Tel. 041 484 31 60 / 079 472 44 68

engel.corine@yahoo.fr