

TV Diedenbergen

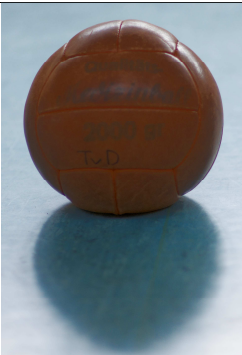
1886 e.V.



Smovey Workout

**Dienstags 18:45 Uhr bis 19:45 Uhr
(für Jedermann / alle Altersgruppen)**

**Kräftigung der Muskulatur,
Mobilisierung,
Koordinationstraining und
Körperwahrnehmung mit dem
Gesundheitssportgerät Smovey**



Men's Afterwork Fitness

**Donnerstags 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr
(für Männer / Erwachsene)**

**Ausdauertraining, Krafttraining
mit und ohne Geräte sowie
Koordinationstraining.**



Fit ins Wochenende

**Freitags 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr
(für Jedermann / alle Altersgruppen)**

**Gymnastik-Mix aus sanfter
Herz-Kreislauf-Aktivierung und
Kräftigung der wichtigsten
Muskelgruppen.**