Du willst aktiv sein, aber nur LAUFEN ist Dir einfach zu langweilig?

Dann haben wir DIE Lösung:

WORKOUT-RUN DER LG RÜLZHEIM

Wann: mittwochs, 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: Vereinsheim der LG Rülzheim (Vereinsdorf)

Wir kombinieren lockere Laufeinheiten mit Ganzkörperübungen. So kräftigst Du Deine Muskulatur und verbesserst gleichzeitig Deine Kondition.

Das Training wird so ausgelegt, dass JEDE/R, egal welches Fitnesslevel, mitmachen kann!

Kommt vorbei und probiert es einfach aus!