



Turnerschaft 1860
Frankfurt am Main-Heddernheim
Habelstraße 11, 60439 Frankfurt / Main

Donnerstags
19 - 20 Uhr

Workshop

Full-Body Workout

- **Ganzkörpertraining in nur einer Einheit**
– ideal für alle, die effizient trainieren möchten
- **Stärkung aller Hauptmuskelgruppen**
– für mehr Kraft, Stabilität und Körpergefühl
- **Mitreibende Musik & motivierende Atmosphäre** –
Spaß und Energie garantiert
- **Für jedes Fitnesslevel geeignet**
– vom Einsteiger bis zum fortgeschrittenen Teilnehmer
- **Perfekter Ausgleich zum Büro- und Alltagsstress**
– abschalten, auspowern, wohlfühlen
- **Spürbare Verbesserung von Haltung, Ausdauer und Kraft**

Ich bin **Veronika** – sportbegeistert, gut gelaunt und überzeugt davon, dass Bewegung der beste Ausgleich zum Alltag ist. In meinem Kurs trainieren wir **alle wichtigen Muskelgruppen**. Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training zu motivierender Musik, das sowohl Kraft als auch Kondition stärkt.

Wann: Donnerstags von 19:00 bis 20:00 Uhr
am 3.9., 10.9., 17.9. 1.10. und 8.10.2026

Wo: in der Turnhalle der Robert-Schumann-Schule

Kosten: 25 EUR

Anmeldung: bis zum 1.9.2026 über das
Anmeldeformular für Kurse / Workshops - BW1-2 26

Min./Max. TN: 5 / 15 Personen

Internet: www.turnerschaft-heddernheim.de
E-Mail: kontakt@turnerschaft-heddernheim.de
Telefon: 069 / 57 75 33

Bei ausreichendem Interesse könnte der
Workshop zukünftig als
regelmäßiges Angebot stattfinden