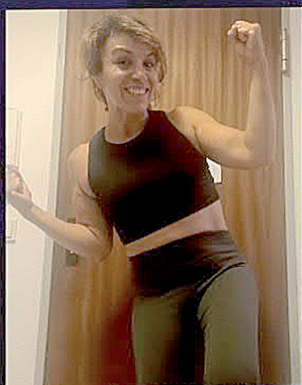


Ab 3. Dezember, dienstags 17:15h
 in der Kreissporthalle Saarlouis,
 Zeughausstraße,
 gegenüber Hotel LaMaison

STRONG NATION™

WIR PRÄSENTIEREN: INTERVALLTRAINING ZU MUSIK.

STRONG NATION™ KOMBINIERT HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING MIT DER WISSENSCHAFT HINTER DER MOTIVATION DURCH MUSIK. BEI JEDER STUNDE VERSCHMELZEN MUSIK UND ÜBUNGEN UND HELFEN DIR DABEI, ÜBER DEINE GRENZEN HINAUSZUGEHEN.



NAME

P.Fernandez-Hoffmann

LOCATION

Kreissporthalle Zeughausstrasse Saarlouis

Dienstags 17:15 Uhr
 Ab dem 3. Dezember 2024
 Tv Saarlouis

[STRONGNation.com](https://www.STRONGNation.com)

Copyright © 2020 Zumba Fitness, LLC. STRONG NATION™ und die STRONG NATION-Logos sind Marken von Zumba Fitness, LLC.

seball • Walking
 ichtathletik • Yoga
 hwimmen • Zumba
 ymnastik • Tanzen
 ortabzeichen
 ronarsport
 ngensport

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do 10:00h–12:00h; und Di 15:30h–17:00h

Dieses neue Sportangebot des TV Saarlouis ist ein kombiniertes Eigengewichts-, Muskelaufbau, Kardio- und Sprungkrafttraining – ein Training, das die Teilnehmer körperlich herausfordert. Eigens komponierte Musik unterstützt die Übungen und motiviert die Kursteilnehmer*innen, an ihr Limit zu gehen. Von Liegestützen über Planking bis zu Boxen, Ausfallschritten und Sprüngen ist alles dabei, was einen starken Körper fördert. Die Musik ist die ultimative Antriebskraft, und anstatt die ganze Zeit das Ende herbeizusehnen, hat man nur Spaß!