

Tairobic

mit Vincenza Dechert

Text

Tairobic ist eine Mischung aus Aerobic, Kampfkunst, Fitness-Training und Entspannung. Das ganzheitliche Training soll Körper und Geist festigen, indem die äußerst schweißtreibenden Aerobicstunden mit intensiven Atem-, Konzentrations- und Entspannungsübungen verbunden werden.

Anmeldung bis 17.04.2020

Beginn:

Mittwoch, 22. April 2020

18.45 bis 19.30 Uhr

Ort:

VSZ; Pfingstweide 14; 35398 Gießen-Kleinlinden

11 Einheiten