



Turnverein 1886 Okriftel am Main e.V.
gemeinsam bewegen

3K-FIT

Crossfit®, Freeletics® und HIT sind populäre Fitnessrends bei denen intensiv trainiert wird.

Wir bieten: die 3K - Kraft, Kondition und Koordination. Trainiert wird u.a. mit Hanteln, Kettlebells und Eigengewicht.

Wir suchen: SportlerInnen ab 18 Jahren die gesund, körperlich belastbar und bereit für 1,5h anstrengendes Training sind.

Wann: Donnerstag um 18 Uhr

Wo: Mehrzweckraum der TVO-Halle

Start Donnerstag, 23.01.2020

Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich.

